மங்கையர் மலர்

மே '89

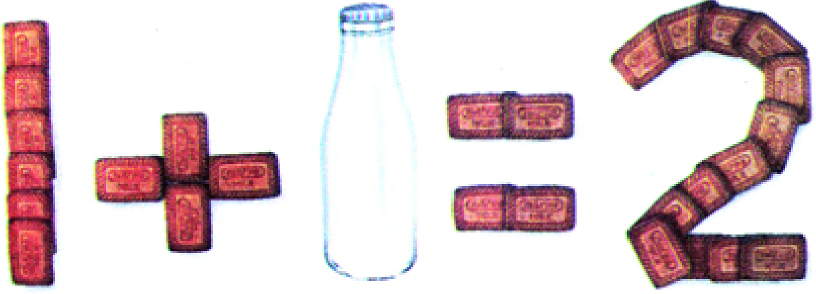
ரூ. 4/-



தலை வாழை இலை போட்டு...

—சிறப்புக் கட்டுரை

சுவையான கணிதம்



உற்சாகமூட்டிடும் நியூட்ரின் மில்க் பிஸ்கெட்டுகள்
இருக்கும் போது ஆனந்தத்திற்குக் குறைவேது!
வீட்டுப் பாடங்கள் கூட இனி ஜோராய் இனிக்கும்.
பால் புரதத்துடன் கூடிய மொறு மொறு
பிஸ்கெட்டுகள். உள்ளங்கவர் மழலைச் செல்வங்கள்
நாளும் சுவைத்து மகிழ்ந்திட.



nutrine
BISCUITS
MILK



பால் நலம்.
சுவை வளம்.

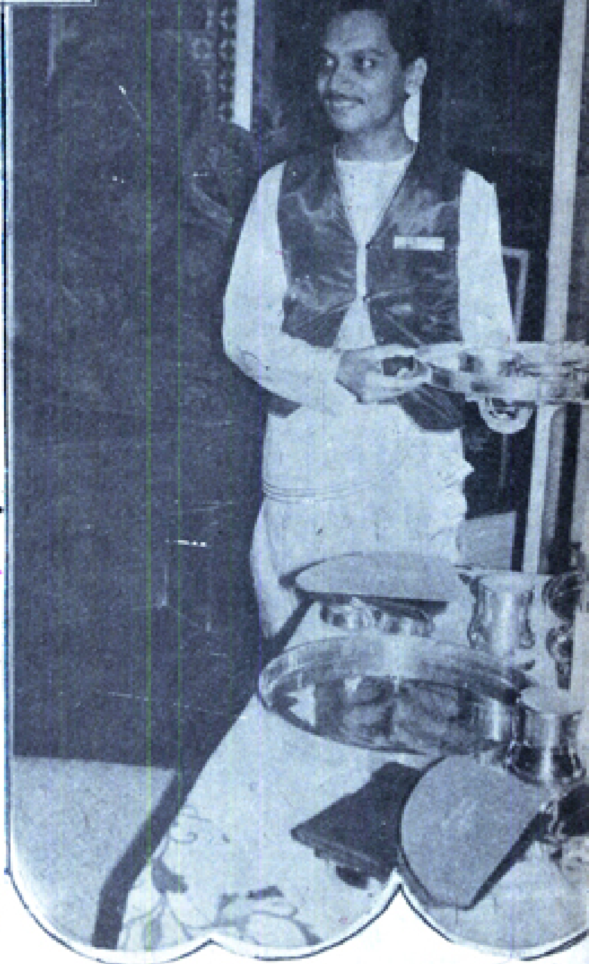
Mudra:Blr:NB:176:89:TAM

தலை வாழை இலை போட்டு...

கொடிகள் அசைந்தாட கம்பீரமாக நிற்கும் ஐந்து மாடிக் கட்டிடம். ஐந்து நட்சத்திர அந்தஸ்து பெற்ற சென்னையின் மிகச் சிறந்த ஓட்டல்களில் ஒன்றாக விளங்கும் அடையாறு பார்க் ஷெராட்டன் ஹோட்டல். சாதாரணமானவர்கள் உள்ளே நுழையத் தயங்கும் வகையில் கார் ஊர்வலங்கள்.

''அந்த மாதிரியான ஓர் எண்ணத்தைத் தகர்க்க வேண்டும் என்பதுதான் எங்கள் எண்ணம். ஐந்து நட்சத்திர ஹோட்டல்கள் தமிழ் நாட்டில்தானே இருக்கிறது? அது இங்கிருக்கும் மக்களிடமிருந்து தனித்து நிற்கக் கூடாது. இணைந்து நடக்க வேண்டும் என்பதுதான் எங்களுடைய ஆசை'' என்கிறார் பொது மக்கள் தொடர்பு அதிகாரியாக இருக்கும் பிரதிமா சீனிவாசன்.

''எங்கள் பார்க் ஷெராட்டன் எப்போதுமே கொஞ்சம் வித்தியாசமாகத்தான் செயல்படும். கட்டிடம் தொடங்க பூமி பூஜை •



செய்வதில் இருந்து. புதிதாக ஒரு பகுதியைத் தொடங்கும் போது ஹோமம் செய்து, கிரஹப்பிரவேசமும் செய்வோம். நாங்கள் எப்போதும் சம்பிரதாயங்களை கடைப் பிடிக்கிறோம்'' என்கிறார் உணவுத் துறைக் குப் பொறுப்பான அமீத்மித்ரா.

இப்படி மாறுதல்களையே விரும்பும் பார்க் ஷெராட்டன், 'தக்ஷின்' என்ற புதிய உணவுப் பகுதியைத் திறந்திருக்கிறது. இங்கு தென்னிந்தியாவின் நான்கு மாநில உணவு களும் தரமான முறையில் கிடைக்குமாம். தமிழ், தெலுங்கு, கேரள, கர்நாடக மாநிலங் களுக்கே உரிய முறையில் உணவு வகை களை ஹோட்டல் சாப்பாடு மாதிரி இல்லா மல் தயாரிக்கிறார்களாம். இதன் மேற் பார்வை — புகழ்பெற்ற பரமசிவம் ஐயர்.

வத்தல், வடாம், மோர் மிளகாய் முதல், விதவிதமான ஊறுகாய்களும் உண்டு. இவை யனைத்தையும் வீட்டுச் சூழ்நிலையில் கொடுக்க வேண்டும் என்ற ஆர்வத்தில் 'தக்ஷின்' ரெஸ்டாரண்டையே சிறப்பாகத் தயாரித்திருக்கிறார்கள்.

தக்ஷிணை நோக்கிப் போகும்போதே வராண்டாவில்தாழ்வாக இறங்கும்செடிகள். ஒரு வசந்த மண்டபத்திற்குள் செல்வது போன்ற பிரமை. பழங்கால அமைப்பில் உள்ள கதவைத் திறந்தவுடன் கோலம், ஒளிரும் குத்து விளக்கு; விநாயகர். மீண்டும் ஒரு கதவைத் திறந்தவுடன் தாமரை மலர்ந்த நீர்த் தொட்டி. இருபுறமும் யாளிகள். மிதமான வெளிச்சத்தில் உணவுக் கூடம்.

வெள்ளித் தட்டு, வெள்ளிக் கிண்ணங் கள். வெள்ளித் தட்டின் அளவிற்குத் தலை வாழை இலையை நறுக்கிப் போட்டு அதில் உணவு பரிமாறுகிறார்கள். உணவு பரிமாறு பவர்களோ, அங்கவஸ்திரம், பஞ்சகச்சம் அணிந்த ஆண்கள், பாவாடை, தாவணி அணிந்த பெண்கள்! பரிமாறுவதோ அடுக்கு, உருளிகளில். தயிர் ஈயப் பாத்திரத் தில் தோய்த்து வருகிறது.

இங்கே ஒன்றைச் சொன்னார் அமித் மித்ரா. ''இப்போதெல்லாம் ஈயப் பாத்திரங் களை நவீனப் பெண்கள் உபயோகிப்பதே இல்லை. ஆனால் அதில் தயிர் தோய்த்து உண்பது உடம்புக்கு நல்லது. இன்றைக்கும் பல பழங்கால வீடுகளில் இதைப் பின்பற்றி வருகிறார்கள்'' என்றார். மண் பாண்டத்தில் தயிர் தோய்ப்பதை விடவும் சிறந்ததாம், ஈயப் பாத்திரத்தில் தயிர் தோய்ப்பது.

கேடரிங் டெக்னாலஜி படித்து டில்லி முதல் பல ஐந்து நட்சத்திர ஹோட்டல்களில் பணிபுரிந்திருக்கும் குமாரி உஷா ராமசாமி இந்த ரெஸ்ட்டாரண்டின் பொறுப்பை ஏற்றிருக்கிறார். பார்த்துப் பார்த்து ஒவ்வொரு பகுதிக்கும் மெருகேற்றுகிறார் இவர் —

''இங்கே சுவர்களில் மாட்டப்பட்டிருக் கும் தஞ்சாவூர் பாணி ஓவியங்களுக்கே ஏழு லட்சம் ரூபாய் செலவு செய்து இருக்கிறது நிர்வாகம். நம்முடைய கலையம்சங்களின் பின்னணியில் நம்மூர்ப் பாணியில் இலையில் சாப்பாடு போடுவதுதான் எங்கள் நோக்கம்'' என்றார்.

ஓவியங்கள் மட்டுமல்லாமல் நடனம், நாட்டியம் கூட நடப்பதற்கு ஒரு மேடையை ஒதுக்கியிருக்கிறார்கள். காலைத் தூக்கி நின்றாடும் நடராஜரின் பெரிய சிலை பின்னணியில் இருக்க வீணை வாசிக்கும் பெண் —

சென்னையிலேயே டிஸ்கோ நடக்கும் ஒரே ஹோட்டல் பார்க் ஷெராட்டன்தான் மிகப் பெரிய பஃபே லஞ்ச் இங்கேதான் இருக்கிறது. வெளிநாட்டவர்கள் அதிகம் நடமாடும் இந்த ஹோட்டலில், இப்படி இன்னொரு துருவமாக 'தக்ஷின்' முளைத் திருக்கிறது.

திடீரென்று ஒரு சந்தேகம் முளைத்தது. ''ஆமாம், எல்லா மாநில சமையலும் இங்கே இருக்கிறது என்கிறீர்களே, எனக்குத் தமிழ் நாட்டுச் சாதம், ஆந்திர ஊறுகாய், கேரள வறுவல், கர்நாடக ரசம், போளி வேண்டு





மென்றால்...''

உஷா அழகாகச் சிரிக்கிறார். ''ஓ. தாராளமாகக் கிடைக்கும். நாங்கள் முதலில் அப்படித்தான் நினைத்தோம். தென்னிந்தியாவின் அத்தனை சமையல்களையும் செய்து வைத்து விட வேண்டும் என்று நினைத்தோம். எல்லாம் ஒன்றாக இருக்குமானால் கேட்பவர்கள் 'மெனு' கார்டில் தேடிக் கொண்டு இருக்க வேண்டும். ஆனால் மாநிலவாரியாகப் பிரித்து வைத்தால் எளிதாகக் கேட்டு வாங்கிச் சாப்பிடலாம்....''

உஷா காலையில் ஏழு மணிக்கு ரெஸ்டாரண்ட் திறக்கும் நேரத்திற்கு வருகிறார். இரவு பதினோரு, பன்னிரெண்டு மணி ஆகி விடுகிறது வீடு போய்ச் சேர. ஒரு பெண்ணாகிய இவர் எப்படிச் சமாளிக்கிறார் —

''இந்த கேடரிங் டெக்னாலஜி படிக்கவே முதலில் அனுமதி கிடைக்கவில்லை. பெரியப்பா சிபாரிசு பேரில் சேர்ந்தேன். பிறகு டெல்லியில் சென்று தனியாகப் பணி புரிந்தபோதெல்லாம் எதிர்ப்புதான். ஆனாலும் எனக்கு இந்த வேலை ரொம்பப் பிடித்திருக்கு. அதனாலே எனக்குக் கஷ்டமாகவே இல்லை...'' என்கிறார்.

''எல்லாம் சரி, கல்யாணம் ஆன பிறகு காலையில் ஏழு மணிக்கு வந்து விட்டு இரவு பன்னிரெண்டு மணிக்குப் போக முடியுமா?''

''புரிந்து கொள்ளும் கணவன் இருந்தால் முடியும். என் கணவர்தான் என்னை இந்த வேலைக்கு ஊக்கம் கொடுத்தவரே. நான் பல வேலைகளை முடித்துக் கொண்டு போகும் போது இரவு நேரமாகி விடுகிறது...'' என்கிறார் பிரதிமா.

தொடர்ந்து பெண்களிடையே இதைப் பற்றிய சுவையான விவாதம்.

அங்கே சாப்பிட்டுக் கொண்டிருக்கும் வெளிநாட்டவர்களைப் பார்த்து விட்டு அமித்மித்ராவிடம் கேட்டேன்.

''நம் உணவு வகைகளை வெளிநாட்டவர் விரும்புகிறார்களா?''

''அவர்கள் திறந்த மனதோடு வருகிறார்கள். வருகின்ற இடத்தின் சூழ்நிலை, உணவு, ருசி இவற்றைத் தெரிந்து கொள்ள விரும்புகிறார்கள். ஆனால் நம்மவர்தான் எங்கே போனாலும் நம் பக்கத்து உணவு கிடைக்குமா எனப் பார்க்கிறோம்'' என்றார்.

மெனுப் பட்டியலில், விலையைப் பார்த்த போதுதான் கொஞ்சம் யோசனையாக இருந்தது. ஆனால் ஒரு மாறுதலுக்காக, சூழ்நிலை ருசி இவற்றைத் தெரிந்து கொள்ள 'தக்ஷின்' உள்ளே நுழையலாம்.

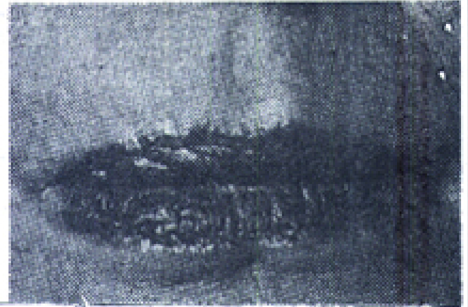
—மஞ்சுளா ரமேஷ்.

அட்டை வண்ணப்படம், படங்கள்:
யோகா

அரை ஆழாக்கு து. பருப்பு, அரை ஆழாக்கு க. பருப்பு இரண்டையும் ஊற வைத்து, உப்பு, பெருங்காயம், தேங்காய்த் துருவல், மி. வற்றல் சேர்த்துக் கரகரப்பாக அரைக்கவும். மாங்காயைத் தோல் சீவி, துருவி வைக்கவும். கடுகு, உ. பருப்பு, தனியா, சீரகம் இவற்றைத் தாளித்து, மேற்கூறிய, பருப்பு விழுது, மாங்காய்த் துருவலுடன் சேர்த்து, கறிவேப்பிலையையும் கிள்ளிப் போட்டு நன்கு சேர்த்துப் பிசையவும். இந்த மாவை இட்லித் தட்டில் தட்டையாக வைத்து நன்கு வேக விடவும். பின் கீழே இறக்கி, ஆறியதும் உதிர்க்கவும். சுவையான ருசியுடன் 'மாங்காய் உசிலி' தயாராகி விட்டது!

— உமா.





முதுமைக்குச் சொல்லுவோம் டாட்டா...

"மேடம். என் உடம்பெல்லாம்சுருக்கம் விழுகிறது. வயதாகிவிட்டது போல் தோன்றுகிறது" என்று குறைபட்டார் ஆயிஷா. ஆயிஷா மட்டுமா? டாக்டர் பார்திமாரு (பம்பாய்)விடம், இதுபோல் பல பெண்கள் வருகிறார்கள்.

"கவலையே படாதீர்கள். நான் உங்களுக்கு இளமையை 'இஞ்செக்ட்' செய்துவிடுகிறேன்" என்று சொல்லிச் சிரிக்கிறார் மாரு.

லண்டன், ஹாங்காங், அமெரிக்காவில் பயிற்சி பெற்று, சாந்தாக்ரூஸில் சருமப் பராமரிப்பு நிலையம் நடத்துகிறார் மாரு.

உடம்பில் சுருக்கம் இரண்டு விதமாக ஏற்படலாம். ஒன்று தோலில் விழுவது. இன்னொன்று தசையில் ஏற்படுவது.

சுருக்கம் அல்லது 'மடிப்பு என்பது தோலில் ஏற்படும் ஓர் அழுத்தந்தான். அந்த அழுத்தம் அதிகமாகும்போது, அது டெர்மிஸ் வரை போகிறது. அதனடியில் உள்ள கொலேஜன் அளவையும் குலைக்கிறது. கொலேஜன் என்பது இழைகளால் பின்னப்பட்ட வலைபோன்ற அமைப்பாகும். சருமத்திற்குப் பக்கபலமான ஒரு படிவமாகும்.

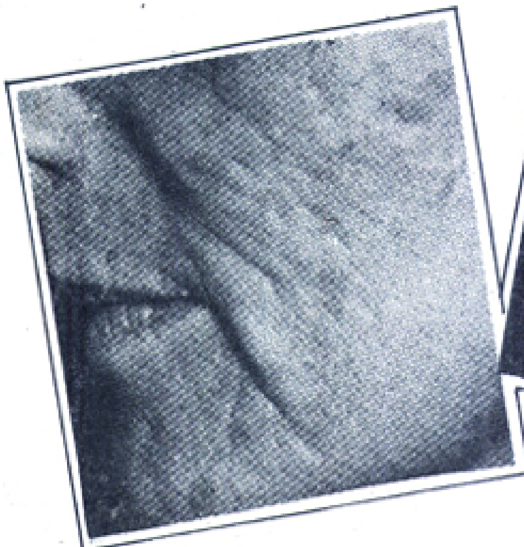
தோலில் சுருக்கம் விழப் பல காரணங்கள் உண்டு. பதினெட்டு வயதில் கூட ஒரு பெண்ணுக்குச் சுருக்கங்கள் விழலாம். நமது நடை, உடை, சிரிக்கும் விதம் அல்லது பேசும் முறை, ஏன் மூக்கைச் சுளிப்பது கூட சுருக்கம் விழக் காரணங்களாகலாம்.

"இயற்கையான காரணங்களும் உண்டு" என்கிறார் மாரு.

சீதோஷ்ண நிலையும் ஒருவரைப் பாதிக்கக் கூடும். அதிக சூரிய வெளிச்சம் உடம்பில் பட்டாலும் சுருக்கம் விழும். மன அழுத்தம் (டென்ஷன்) காரணமாகவும் சருமம் சுருங்கிப் போகலாம்.

மருத்துவ ரீதியாக சொன்னால், செபாஸியஸ் கிளாண்ட்ஸ் எண்ணெய் மற்றும் நீரக சமநிலையை (பாலன்ஸ்) இழந்துவிடும். அந்த சமநிலைதான் சருமத்தின் மழ. மழப்புக்குக் காரணமாகும். போதுமான அளவு தண்ணீரைக் குடிக்காவிட்டாலும் இந்தக் குறை ஏற்படலாம்.

மது, புகை, மாதவிடாய் கோளாறுகளும்





வைட்டமின் ஏ, பி குறைவும் காரணமாக லாம்.

முகத்திற்கான மஸாஜ் மற்றும் பயிற்சிகள் (Facial Exercise) சுருக்கங்களைக் குறைக்க உதவும் சருமத்திலுள்ள கொலேஜன் திசுக்களைப் புதுப்பித்துச் சுருக்கம் விழாமல் தடுக்கலாம்.

அதற்கு இரண்டு வழிகள் உண்டு. கொலேஜனை நிலை பெறச் செய்தல் மற்றும் சருமத்தை ரசாயன முறையில் உரித்தல் ஆகும்.

உரித்தல் மூலம் புதிய கொலேஜனை சருமம் தனக்குத்தானே தயாரித்துக் கொள்கிறது.

ஒருவர் முதுமை அடைவதை தவிர்க்க முடியாது. ஆனால், தள்ளிப் போட முடியும். கொலேஜன்தான் அந்த அற்புதத்தைச் சாதிக்கிறது.

அழகு சாதனைகளில் கொலேஜன்தான் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. இப்போது கொலேஜன் ஊசி மூலமாகவே உடலுக்குள் செலுத்தப்படுகிறது. உடனடியாக பலனைத் தருகிறது.இ

கொலேஜன் ஊசி மருந்தின் அடிப்படை மிருகக் கொழுப்புதான். ஊசி போடு முன், குறிப்பிட்ட நபருக்கு அதனால் எதிர்விளைவுகள் (ரியாக்ஷன்) ஏதும் ஏற்படுமா? என்பதைச் சோதித்தறிகிறார்கள். அத்துடன் அந்த நபரின் வாழ்க்கை முறை, வேலை பார்க்கும் சுற்றுப்புறம் போன்றவை பற்றியும் கேட்டுக் கொள்கிறார்கள். சிறு ஊசி மூலம் வெளிப்புற சருமத்தின் படிமங்களில் கொலேஜனை செலுத்துகிறார்கள். சுலபமான முறை! ஆனால், அதைச் செய்யும் டாக்டர் அதற்குப் பிரத்தியேகப் பயிற்சி பெற்றிருக்க வேண்டும்.

உடம்பிலுள்ள வெட்டுத் தழும்பு, அம்மைத் தழும்பு போன்றவை 50 – 60 சதவீதம் குறைக்கப்படுகிறது.

எனினும், 30 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள் சிகிச்சை செய்து கொள்ளும் போது எச்சரிக்கை தேவை. விளக்க முறைகளையும்ஒழுங்காகக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

கொலேஜன் சருமத்திலுள்ள (Elasticity) இழுவை சக்தியை அதிகரிக்கிறது. அதனால் சருமம் வழுவழுப்பும், மிருதுத்தன்மையும் உடையதாகிறது.

பிளாஸ்டிக் சர்ஜரிக்குப் பிறகு கொலேஜன் இஞ்செக்ஷன் செலுத்துவதன் மூலம் நல்ல பலன் கிடைக்கும் என்கிறார் மாரு.

உங்கள் தோற்றத்தில் குறிப்பிடத்தக்க மாறுதலை ஏற்படுத்துகிறது கொலேஜன். இதயம் இளமையாய் இருந்தால் கொலேஜன் மூலம் பிரமிக்கத்தக்க தோற்றத்தையும் பெற முடியும்.

முதுமைக்கு நீங்களும் குட்பை சொல்லி விடலாம். உங்கள் ஊர் டாக்டரிடமோ, அழகு நிபுணரிடமோ ஆலோசனை பெறலாமே!

— தேவநாதன்.

இக்கால சுப்ரியா பாட்டக் வரை...
அதே உயரிய சுத்தம்.



பாரசூட்
பரிசுத்த தேங்காயெண்ணெய்

களைபொலியும் முடியழகுக்கு பாரசூட் பராமரிப்பு.

H U T E

சேலம்

எங்கள் சேலம் கூட்டுறவு சர்க்கரை ஆலை மோகனூர் மகளிர் மன்றம் கடந்த ஐந்து ஆண்டுகளாக நல்ல முறையில் நடைபெற்றுவருகிறது. இங்கு ஆலைத் தொழிலாளர் மற்றும் சுற்றுப்புற கிராமங்களில் உள்ள பெண்களுக்காக தையல் வகுப்பு நடத்தி வருகிறோம். இதற்காக மாதம் 5 ரூபாய் மட்டுமே தையல் கட்டணமாக வசூலிக்கிறோம். இம் மன்றத்தில் ஏறக்குறைய நூறு சகோதரிகள் உறுப்பினராய் சேர்ந்துள்ளனர்.

மாதத்தில் இருமுறை எங்கள் மன்றக் கூட்டம் நடைபெறும். அக்கூட்டத்தின் போது புதிய கைவேலைகள் கற்றுத்தரப் படும். மன்றங்கள் என்றால் வீண் பொழுது போக்கும் இடம் என்ற பெயரினை மாற்றி பெண்களுக்குத் தேவையான கைத் தொழில்களை கற்றுத் தந்து அவர்களின் வாழ்க்கை முன்னேற்றத்திற்கு உதவி வருகிறோம்.



சேலம்



மேட்டூர்

— திலகவதி பாலசுப்ரமணியம்
மன்றத்தலைவர்.

வெண்ணிலா ராஜாராம், செயலர்.

மேட்டூர்

சேலம் அருகில் உள்ள மேட்டூர் கெமிகல்ஸ் லேடீஸ் கிளப் 1956 ஆம் ஆண்டில் துவக்கப்பட்டு மிகவும் சிறப்பாக பெண்களின் மேம்பாட்டிற்காக அயராது உழைத்து வருகிறது. இந்த கிளப் அங்கத்தினர்கள் குடும்பக்கட்டுப்பாடு பிரச்சாரம் செய்து ஜனத்தொகை கட்டுப்பாடு செய்ய நாட்டிற்குப் பெரும் அளவில் உதவி வருகிறார்கள். ஏழை எளிய பெண்களுக்கு வருமானம் பெருக ப்ளீச்சிங் பவுடர் தயாரிப்பைக் கற்றுத் தந்து உதவி இருக்கிறது. டைப்ரைட்டிங், சங்கீத நாட்டிய வகுப்புகளை நடத்தி வருகிறார்கள். கைவினை கலைப் பொருட்கள் செய்ய உற்சாகம் அளிக்கிறார்கள். நர்சரி பள்ளி நடத்துகிறார்கள்.

ராதா சர்ரநாதன்
காரியதரிசி

கௌசல்யா ரமணி
தலைவி

இராஜபாளையம்

இராஜபாளையம் நகரில் வாசுகி மாதர் சங்கம் மூன்று ஆண்டுகளுக்கு முன்பு துவக்கப்பட்டது.

பெண்களிடையே தேசிய ஒருமைப் பாட்டு உணர்வுகளை வளர்க்கவும், சேவா மனப்பான்மையை ஊட்டவும்,

தமிழ் இலக்கியம், தெலுங்கு, சமஸ்கிருதம் இந்தி முதலிய மொழிகளை கற்பிக்கவும், பேச்சுப் பயிற்சி, எழுத்துப் பயிற்சி அளிக்கவும் வகுப்புகள் நடத்தப் படுகின்றன.

ஒவ்வொரு ஆங்கிலமாதம் முதல் செய்வாய்க் கிழமை அன்று சாத்தனார் இல்லத்தில் வைத்து கூட்டம் நடத்தி அறிஞர்களை அழைத்துப் பேசச் செய்து அங்கத்தினர்களுக்கு ஊக்கம் அளித்து வருகின்றோம்.

ஆண்டுதோறும் போக்குவரத்து வசதிகள் அற்ற ஒரு கிராமத்தைத் தேர்ந்தெடுத்து இலவச வைத்திய சிகிச்சைகளும் நடத்துகிறோம்.

தலைவி, ராஜேஸ்வரி கோதண்டம்.
மஞ்சுரெங்கனாதன், செயலர்.

மதுரை

மதுரையில் சமீபத்தில் மாதங்கி மாதர் சங்கம் ஓர் புதுமையைச் செய்தது. மதுரை நகர் மாதர் சங்கங்கள் அனைத்தையும் ஒன்று கூட்டி ஓர் நிகழ்ச்சியை நடத்தியது. மாதர்கள் ஒற்றுமை வலுப்பட மாதர் சங்க ஒற்றுமை அவசியம் தேவை என்பதை இந்தக் கூட்டம் வலியுறுத்தியது. சுவாமிஜி ஒருவரும் இதில் பங்கு கொண்டு சிறப்பு உரை ஆற்றினார். பெண்கள் முன்னேற்றம்... பெண்கள் பிரச்சனைகள் குறித்து இந்தக் கூட்டத்தில் தீவிரமாக விவாதிக்கப்பட்டது. மாதங்கி மாதர் சங்கத் தலைவி திருமதி. ஜெயா பாலசுப்பிரமணியம் இதுபோல் எல்லா ஊர்களின் மாதர் சங்கங்களும் இணைந்து செயல்பட வேண்டும் என்று விருப்பம் தெரிவித்தார்.

— விஜயா கண்ணன்.

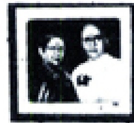
மகாலட்சுமி, செயலாளர்

இராஜபாளையம்.

சங்கங்கள்



மதுரை...



'வீடெல்லாம் நுரையாகி...'

அமெரிக்காவிற்குப் புது மணப் பெண்ணாகப் போன உஷா ராஜகோபாலனின் சில சுவையான அனுபவங்கள்.

சென்ற வருடம் மூட்டை முடிச்சுக்களுடன் என் கணவர் இராஜகோபால் பின்னால் அமெரிக்காவிற்குக் குடித்தனம் நடத்தப் போனேன். போனவுடனே எனக்கும் அங்கே வேலை கிடைத்து விட்டது. பாவம், மனைவி கஷ்டப்படப் போகிறாளே என்று துவைப்பதற்கு, பாத்திரம் தேய்க்க என விதவிதமான மிஷின்களை வாங்கிப் போட்டு விட்டார் அவர்.

பாத்திரம் தேய்க்கும் மிஷினில் திரவ சோப்பையும் பயன்படுத்தலாம் எனப் போட்டிருந்தது. ஒரு விடுமுறை நாளில் சுத்தம் செய்ய வேண்டிய பாத்திரங்களையெல்லாம் அதற்குள் போட்டு, திரவ சோப்பை ஊற்றி, சுவிட்சைப் போட்டு விட்டு தோட்ட வேலைக்குப் போய் விட்டேன்.

அரைமணி நேரம் கழித்துக் கதவைத் திறந்தால்... வீடே நுரையால் மூடியிருந்தது. நான் திக்பிரமை பிடித்து நின்று விட்டேன். வெளியில் போயிருந்த என் கணவர் என்னவாயிற்று என்று விசாரித்தார். பிறகுதான் புரிந்தது, ஒரிரு சொட்டு திரவ சோப்பை விட்டால் போதுமாம். நான் பாத்திரங்கள் பளீரென இருக்கட்டும் என கால் பாட்டிலை ஊற்றியிருக்கிறேன்!

நாங்கள் இருவரும் அந்த சோப்பு நுரைக்குள் நடந்து சென்று, எல்லாவற்றையும் நீக்கி கழுவித் துடைப்பதற்குள் போதும் போதுமென்றாகி விட்டது. அன்றைக்குப் பயமும்,







அழுகையும் வந்தாலும், இன்றைக்கும் அதை நினைத்தாலே சிரிப்பு வரும்!

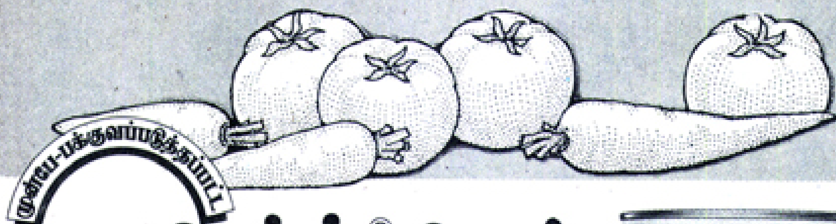
அதே போலத்தான் ரவா கேசரி செய்ய ஆசைப்பட்டு வாங்கி வந்து படு ஜோராக முந்திரி, திராட்சையெல்லாம் போட்டுக் கிளறி, ரெண்டு பேரும் வாயில் வைத்த போது... ரவா பொட்டலத்தின் கீழ் சிறிய எழுத்தில் 'சால்டட் ரவா' என்று அச்சடித் திருந்ததை அப்புறம்தானே பார்த்தேன்!

எவ்வளவுக்கெவ்வளவு விஞ்ஞான யுகத்தில் முன்னேறுகிறோமோ அவ்வளவுக் கவ்வளவு மிகச் சிறிய விஷயத்தில் கூட கவனமாக இருக்க வேண்டி இருக்கிறது என்பதை இந்த இரண்டு நிகழ்ச்சிகளில் பாடம் கற்றுக் கொண்டேன். தரையிலே நடக்கும் போது கவனக்குறைவாக இருந்து நடந்தால் தடுக்கி விழுவோம். பெரிய பாதகம் இல்லை. விஞ்ஞான யுகத்தில் ஆகாய விமானத்தில் கொஞ்சம் கவனக் குறைவாக நடந்து கொண்டால்.. அப்படித் தான் இதுவும். 'எப்போதும் விழிப்போடு இரு!' என்ற பாடத்தைத்தான் எனக்கு அமெரிக்கா கற்றுக் கொடுத்தது.

ஆனாலும் இப்போது எனக்கு அமெரிக்கா பிடித்து விட்டது. ஐம்பது வயதிலும் படிக்க ஆர்வத்துடன் கல்லூரிகளில் சேரும் மக்கள் (இந்த வயசுல இவளுக்கு என்னடி படிப்பு என யாரும் தோள் பட்டையில் இடித்துக் கொள்வதில்லை), அமெரிக்க நாகரிகத்தில் பெண் குழந்தைகள் நம் கலாசாரத்தை மறக்கக் கூடாது என ஒரு பண்டிகை, ஒரு திருநாள் விடாமல் பயபக்தியுடன் கொண்டாடும் இந்தியத் தாய்மார்கள், அவரவர் மாநில உணவைச் சேர்த்து 'வீக் எண்ட்' கொண்டாடும் நமது ஜனங்கள்... இன்னும் எத்தனையோ நவீன வசதிகள்...

பேட்டி: பி. எஸ். எம்.

உங்கள் குழந்தைக்கு ஊட்டுங்கள் காய்கறிகளின் சிறந்த சத்தூட்டத்தை!



முன்பே-பக்குவப்படுத்தப்பட்ட

ஃபாரெக்ஸ்®-வெஜ்



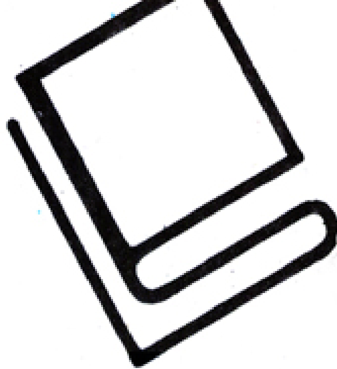
6 மாதம் முதல்

புதிய ஃபாரெக்ஸ்-வெஜ். இது, வைட்டமின் வளம் செறிந்த காய்கறிகளான காரட், தக்காளி மற்றும் பச்சைப் பயற்றின் இயற்கையான ஊட்டச்சத்துக்களைக் கொண்டதாகும்.

இது, நன்றாக, முன்பே - பக்குவப்படுத்தப்பட்டது. ஆகவே இது, குழந்தையின் மென்மையான வயிற்றின் ஜீரண சக்திக்கு ஏற்றதாகும்.

ஃபாரெக்ஸ்—சுவையுடன் வளரும் வழி!

இதோ ஃபாரெக்ஸ் வளர்ச்சி வழி: 1. பால் சேர்த்த ஃபாரெக்ஸ் சீரியல் 2. ஃபாரெக்ஸ்-வெஜ் 3. ஃபாரெக்ஸ்-எக்



க் ஷெல்ஃப்

ஸ்கிரீன் பிரிண்டிங்

சுயதொழில் செய்ய விரும்புபவர்களுக்கு வழிகாட்டும் நூல். ஆசிரியர் நெ. சி. தெய்வ சிகாமணி.

விலை ரூ. 25.00

(பைலட் பப்ளிகேஷன்ஸ், த. பெ. எண். 1545, 309, லிங்கி செட்டித் தெரு, சென்னை — 1.)

ஸ்ரீ ஆஞ்சனேய வைபவம்

ஸ்ரீ ஆஞ்சனேயர் சம்பந்தப்பட்ட கதைகள் மற்றும் அஷ்டோத்திரம் தொகுப்பு, வெளியீடு: ஜவந்திநாதன், 88/2, இந்திரா காலனி, அசோக் நகர், சென்னை — 83.

விலை ரூ. 2.00

நோய்களும் நவீன சிகிச்சை முறைகளும்

சிறுநீரகக் கல், குரல் கெடுதல் போன்றவற்றிற்கான நவீன சிகிச்சைகள். தொகுப்பு: அன்புதாசன்.

விலை ரூ. 13.00

இருள் வரும் நேரம்

சுஜாதாவின் விறுவிறுப்பான நாவல்.

விலை ரூ. 15.00

பிறவிப் பயனைப் பெறுவது எப்படி?

திருமுருக கிருபானந்த வாரியாரின் கட்டுரைத் தொகுப்பு.

விலை ரூ. 10.00

(மூன்று புத்தகங்களும் — குமரிப் பதிப்பகம், 15, நீலா தெற்கு வீதி, நாகப்பட்டினம் — 611 001.

வியாபாரத்தைப் பெருக்குவது எப்படி?

நல்லி குப்புசாமி அனுபவ பூர்வமான ஆதாரங்களுடன் இளைஞர்களுக்கு வழி காட்டுகிறார்.

விலை ரூ. 12.50

வெற்றியின் வரலாறு

வெற்றிகரமான தொழிலதிபரான நல்லி குப்புசாமி தனது வாழ்க்கை அனுபவங்களைக் கூறுகிறார்.

விலை ரூ. 9.00

(இரண்டும் — அருணோதயம், 3, கௌடியா மடம் சாலை, இராயப்பேட்டை, சென்னை — 14.)

காய்கறிகளின் சத்தும் பயனும்

அத்திக்காய் முதல் கீரை வரை. தொகுப்பு: வி. எஸ். ராஜன்.

விலை ரூ. 5.00

(ஸ்டார் பப்ளிகேஷன்ஸ், 72, பெரிய தெரு, திருவல்லிக்கேணி, சென்னை — 5.)

அருள் தரும் ஐயப்பன்

ஸ்ரீ ஐயப்பனின் கதை மற்றும் பாடல்கள். தொகுப்பு: திருக்கோவிலூர் சிவசக்தி.

விலை ரூ. 12.00

மகாபாரதக் கதைகள்

தொகுப்பு: எஸ். தமயந்தி

விலை ரூ. 10.00

விநாயக புராணக் கதைகள்

தொகுப்பு: எஸ். தமயந்தி

விலை ரூ. 10.00

(மூன்று புத்தகங்களும் — குமரன் பதிப்பகம், 2, முத்துகிருஷ்ணன் தெரு, த. பெ. எண். 6124, தி. நகர், சென்னை — 17.)

திரு. வி. க. மணிமொழிகள்

இல்லறம், சமய சமூக சீர்திருத்தம் போன்ற



வற்றைப் பற்றி திரு. வி. க. கூறியவை. தொகுப்பு: அ. வேதாசலம்

விலை ரூ. 7.00

நல்வழி

ஸ்ரீ காஞ்சி காமகோடி பீடாதிபதி ஜகத் குரு ஸ்ரீ ஜயேந்திர சரஸ்வதி சுவாமிகள் அருளிய உரை.

விலை ரூ. 5.00

ஞானவழி

ஸ்ரீ காஞ்சி காமகோடி பீடாதிபதி ஜகத்குரு ஸ்ரீ ஜயேந்திர சரஸ்வதி சுவாமிகள் அருளிய உரை.

விலை ரூ. 7.00

(மூன்று புத்தகங்களும் — வானதி பதிப்பகம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை — 17.)

கேசட்

ஸ்ரீ ஸ்கந்தகுரு கவசம்

ஸ்ரீமத் சத்குரு சாந்தானந்த ஸ்வாமிகள் இயற்றியது. பாடியவர் நளினி ராம்பிரசாத். வெளியீடு: சங்கீதா.

விலை ரூ. 30.00

ஸ்ரீ விநாயகர் சுப்ரபாதம்

டாக்டர் சீர்காழி சிவசிதம்பரம் பாடியது வெளியீடு: மெர்க்குரி.

விலை ரூ. 25.00

அருள்வாய் மாதவனே

பாடல்கள்: தவசிலன். பாடியவர்: பி. சுசீலா. இசை: பிரபாகர்; பத்ரி. மெர்க்குரி வெளியீடு.

விலை ரூ. 25.00

ஆப் கா ஸாத்

வி. என். பரத்வாஜ் பாடிய கஜல் பாடல்கள் வெளியீடு: சங்கீதா.

விலை ரூ. 28.00

தேவ மைந்தன் வருகிறார்

கிறிஸ்துமஸ் பாடல்கள். பாடியவர்கள் தஞ்சை இறையடியார் இசைக்குழு. இசை: வி. கே. சேதுராமன். ஆனந்தா வெளியீடு.

விலை ரூ. 25.00

வீட்டிலிருந்தே
சம்பாதிக்கலாமே! — 3



வையருக்குப் பூந்தோட்டக் கலை!

அந்த வீட்டு வாசலை அடைந்த போது கோலமே வித்தியாசமாக இருந்தது. புள்ளி, கோடுகளுக்குப் பதில் பூக்களும் இலைகளுமாகக் கோலம் விரிந்திருந்தது. கேட்டுக்குள் நுழைந்த போது வண்ண வண்ணப் பூக்களுக்கும், செடிகளுக்கும் இடையே தானும் ஒரு பூவைப் போலச் சிரித்த வண்ணம் வரவேற்றவர் இளம் பெண்ணான செல்வி. சாந்தி. ஒருவராகவே 'புஷ்பக் கார்டன்ஸ்' என்னும் நர்ஸரியை ஆரம்பித்து, சிறப்பாக நடத்தி வரும் இவரின் அனுபவம் நம் அனைவரையும் ஊக்கப்படுத்தக் கூடியது.

வீட்டிலிருக்கும் வயதான பெண்மணிகள் முதல் படித்து வேலையில்லாமல் இருக்கும் இளம்பெண்கள் வரை செய்யக்கூடிய எளிய, லாபகரமான தொழில் நர்ஸரி நடத்துவது தான் என்று அடித்துக் கூறும் இவர் செடிகளைப் பற்றிய பல விவரங்களைக் கூறி அவற்றை வளர்க்க வேண்டிய அவசியத்தை, வற்புறுத்துகிறார்.

"காற்றிலுள்ள கார்பன் டை — ஆக்ஸைடை நீக்கி, சுற்றுப்புறத்தைத் தூய்மைப் படுத்துகிறது. கட்டிடங்களின் உள்ளே வளர்க்கப்படும் செடிகள் எதிரொலிகளைக் குறைத்து ஒலியை உள்வாங்கிக் கொள்கின்றன. அலுவலக அறையில் பசுமையான செடிகள் பணிபுரிபவர்களின் பதற்றத்தைக் குறைத்து அமைதிப்படுத்துகின்றன. மருத்துவ

மனைகளில் நோயாளிகளின் மனத்தில் உற்சாகத்தை ஏற்படுத்த வல்லவை செடிகள். எனவே செடிகளை வீடுகளைத் தவிர, பள்ளிகள், கல்லூரிகள், வங்கிகள், அலுவலகங்கள், மருத்துவமனைகள் ஆகிய இடங்களிலும் கட்டாயம் வளர்க்க வேண்டும்'' இப்படிச் செடிகளுக்காக ஒரு மினி பிரசாரமே செய்து முடித்தார் செல்வி. சாந்தி.

இவரது தந்தை புஷ்பகிரி என்னும் இடத்தில் பெரிய நர்ஸரி ஒன்று வைத்திருக்கிறார். இதனால் சிறு வயது முதலே இவருக்குச் செடிகளிடம் ஆர்வம் அதிகம். தன் காலில் நின்று, தன் கையால் சம்பாதிக்க வேண்டும் என்னும் லட்சியமும் சேர்ந்து கொண்டு இவரை நர்ஸரி ஆரம்பிக்கத் தூண்டியது. ஆரம்பத்தில் செடிகள் பராமரிப்பு பற்றிய அறிவு எதுவும் இல்லையாம். தன் சுய முயற்சியில்படிப்படியாகமுன்னேறியுள்ளார்.மோட்டார் இல்லாத கிணற்றில் நீர் இறைத்துச் செடிகளுக்கு ஊற்றுவது முதல் வங்கிக்குக் கடன் உதவி வாங்கியது வரை அனைத்தும் இவர் ஒருவரேதான் செய்திருக்கிறார்.

பாரத ஸ்டேட் வங்கி ரூ. 15,000 கடன் கொடுத்ததாம். அதில் பல செடிகளை வாங்கி நர்ஸரியை விரிவு படுத்தியுள்ளார். ஐயாயிரம் ரூபாய் முதலீடு கூட போதும் என்கிறார். இவரது நர்ஸரியில் பெரும்பாலான செடிகள் தொட்டியில்தான் வளர்கின்றன. இன்டோர் பிளான்ட்ஸ் டைபன் பேகியா, பாம்ஸ், அக்லோனிமா போன்ற வைகளும், அவுட்டோர் பிளான்ட்ஸ் செம்பருத்தி, ரோஜா, குரோட்டன்ஸ், பென்டாஸ் வகைகளும், தொங்கு தொட்டிகளில் வைக்கும் லூகா, டேபிள் ரோஸ் வகைகளும் உள்ளன. செம்பருத்தியில் மட்டும் 60 வகைகள் உள்ளன என்றால் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். விதையில்லாத மாதுளை வகை முதல் 34 ஓலைகள் வளர்ந்ததும் காய்க்கத் துவங்கும் தென்னை வகை முதல் அனைத்துலக பழ, காய் மரக்கன்றுகளும் இவரிடம் கிடைக்கும்.

நர்ஸரியை எப்படி ஆரம்பிப்பது?

செடிகளைப் பற்றிய சிறிதளவு அறிவும், செடிகளிடம் அதிகமான ஈடுபாடும் இருந்தால் போதும். வெவ்வேறு நர்ஸரிகளுக்குச் சென்று பலவகைத் தாவரங்களை வாங்கி அவற்றை கட்டிங்ஸ் மூலமோ, வேர்களைப் பிரித்தோ (டேபிள் ரோஸ் வகை) பல மடங்காகப் பெருக்க வேண்டும். விதைகள் மூலமும் செடிகளை உருவாக்கலாம். விற்பனைக்கென வளர்க்கும் செடிகளைச் சிறிய தொட்டிகளிலோ, பாலிதீன் கவர்களிலோ வளர்க்க வேண்டும். தொட்டிகளில் செடியை வைப்பதற்கு முன் தொட்டிக்கு அடியில் சிறு கற்கள், பிறகு மண், மணல், எரு இவற்றைச் சம விகிதத்தில் கலந்த கலவை என்று போட வேண்டும். மக்கிய சாண எரு போதுமானது. ரசாயன உரம் தேவையில்லை. பாலிதீன் பையைப் பக்கவாட்டில் கிழித்து வேருடன் மண்ணும் (கலையாமல்) வரும்படி எடுத்து, தயாரிக்கப்பட்ட தொட்டியில் நட வேண்டும். செடியை 10 நாட்கள் வரை நிழலில் வைத்து ஈரப்பதம் உள்ள வரை நீர் (மிதமாக) ஊற்றினால் செடி வேர் பிடித்துவிடும். பிறகு தேவையான இடத்தில் வைக்கலாம்.

'கட்டிங்ஸ்' வேர்களைப் பிரித்தல் என்றால் என்ன?

ஒரு செடியிலிருந்து பல செடிகளை இவ்வாறு பெருக்கலாம். குரோட்டன்ஸ் வகைகள், ரோஜா, செம்பருத்தி போன்ற செடிகளை கட்டிங்க்ஸ் (Cuttings) மூலமாகப் பெருக்கலாம். முற்றிய கிளைகளை இரு நுனியையும் பிசிர் இல்லாமல் வெட்டி ஒரே தொட்டியில் 15—லிருந்து 20 கட்டிங்க்ஸ் நட வேண்டும். தொட்டியில் ஆற்று மணலை நிரப்பினால் செடி விரைவில் துளிர்விடும். வேர் பிடித்துத் துளிர்விட ஒரு மாதம் வரை ஆகலாம். பிறகு தொட்டியைச் சாய்த்து அத்தனை கட்டிங்க்ஸ்களையும் ஒரே சமயத்தில் எடுத்து வேறு வேறு தொட்டிகளிலோ, பாலிதீன் பைகளிலோ நட்டு, நிழலில் 10 நாட்கள் வரை வைத்து நீர்விட வேண்டும். பிறகு தேவையான இடத்தில் வைக்கலாம். அக்ளோனிமா, சைப்ரஸ் போன்ற செடிகளில் ஒன்றை நட்டால் பக்கத்திலேயே பல செடிகள் தோன்றும். இவைகளைப் பிடுங்கித் தனித்தனியாக நட்டால் பல செடிகள் கிடைக்கும். பட்டன் ரோஸ், பட்டர்கப் போன்ற தாவரங்களின் சிறு சிறு துண்டுகளைக் கிள்ளி நட்டாலே போதும். புதிய செடிகள் வேர் பிடித்து விடும். கோலியாஸ் என்னும் தாவரங்களின் பக்கவாட்டில் தோன்றும் சிறிய மென்மையான கிளைகளை அப்படியே கிள்ளி நட்டால் போதும். அவை வேர்பிடித்து வளர்ந்து விடும். தவிர பூக்கும் தாவரங்களின் விதைகளைப் போட்டு புதிய செடிகளை உற்பத்தி செய்யலாம்.

எந்தெந்த செடிகளை எப்படி வளர்க்க வேண்டும்?

ரோஜா, செம்பருத்தி போன்ற பூக்களைத் தரும் செடிகளுக்கு வெயில் தேவை. ரோஸ் மிக்சர் என்னும் உரத்தை வாங்கித் தொட்டியின் வெளி விளிம்பை ஒட்டி வட்டமாகக் கீறி இரண்டு ஸ்பூன் போட்டு மூடிவிட வேண்டும். மாதம் ஒரு முறை போதும். இதனால் பூக்களின் எண்ணிக்கையும் தரமும் உயரும். பூச்சி மருந்தும் அவ்வப்போது அடிக்க வேண்டும். காக்டஸ், பாம்ஸ், ரப்பர் பிளான்ட் இவைகளை வீட்டிற்கு உள்ளேயே வளர்க்கலாம். மழைக்காலத்தில் அழுகிப் போய்விடும். அதிகத் தண்ணீரே தேவையில்லை. கோலியாஸ் என்னும் பல நிற இலைகளைக் கொண்ட தாவரங்கள் நிழல் விரும்பிகள். அதிக நீர் விடக் கூடாது. கோடையில் எல்லாத் தாவரங்களின் இலைகள் மீதும் காலை, மாலையில் நீர் தெளிப்பது அவசியம். செடிகளை எந்த வகையான தொட்டிகளிலும் வைக்கலாம். தகரம், மரம்,

நூற்றுக்கு நூறு — அதுவே
பாம்பே டையிங்
சீருடை என்பது உண்மை!

பாம்பே டையிங் பள்ளிச் சீருடைகள்: நேர்த்தியானது, கச்சிதமானது, சீரானது. பள்ளிக்கு அணிந்து கொள்ளவே படைக்கப்பட்டது. நாள் முழுக்க அணியலாம் — மறு நாளும் கூட உடுத்தலாம். வகுப்பிற்கும், விளையாட்டு மைதானத்திற்கும், நூலகத்திற்கும், பரிசோதனைச் சாலைக்கும்... எங்கும், எதிலும் எழிலான பாம்பே டையிங் சீருடைகள் உங்கள் கல்வி நாளில்! அது தங்கு தடையின்றி தருவது — நூற்றுக்கு நூறு மதிப்பெண்கள்!

மற்றும் தொழிற்சாலைகள், அலுவலகங்கள், ஹோட்டல்கள், மருத்துவமனைகளுக்கு தேவையான சீருடை துணி ரகங்கள்.

சூட்டிங்குகள் : மாடரேட்டா, ராயல் பிரின்ஸ், புல்லட்........

ஷர்ட்டிங்குகள் : புல்ஸ் ஐ, பிரின்ஸி, 2878 (சூப்பர்)........



Issued by:
சிவ்ராம்ஸ் அஸோஸியேட்ஸ்/சிவ் சேல்ஸ் கோயமுத்தூர் - 11 & சென்னை - 17
(பாம்பே டையிங் துணி விநியோகஸ்தர்கள்)

Bankers: The Federal Bank Ltd



பாம்பே டையிங்



பிளாஸ்டிக், பீங்கான், மண் என்று எதில் வைத்தாலும் அதிகப்படியான நீர் வெளியேற ஒரு துளை மட்டும் அடியில் இருக்கும்படி கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

செடிகளுக்குத் தற்போது அதிக வரவேற்பு இருக்கிறதா?

''பல வங்கிகளிலும், அரசாங்க அலுவலகங்களிலும் செடிகளை வளர்க்க வேண்டும் என்று அரசாங்கமே உத்தரவு பிறப்பித்துள்ளதால் என்னிடம் பல வங்கிகள், தபால் தந்தி அலுவலகம் போன்றவை பலவிதச் செடிகளை வாங்கித் தங்கள் அலுவலகக் கட்டிடங்களை அழகுபடுத்துகின்றன. தவிர சர்ச்களுக்கும், நகரிலுள்ள பிரபல மருத்துவ மனைகளுக்கும் நிறையச் செடிகளைக் கொடுத்துள்ளேன். பிளாட்களில் வசிப்பவர்கள் பால்கனியில்வைக்கவும், மேலே தொங்கவிடவும் பலவிதச் செடிகளை என்னிடம் வந்து வாங்குகிறார்கள். ஒரு முறை பூத்தால் 6 மாதங்கள் வரை வாடாத செடி வகைக்கும், பல வண்ண செம்பருத்திச் செடிகளுக்கும் தொங்கு தொட்டிச் செடிகளுக்கும் நல்ல வரவேற்பு உள்ளது.'' என்கிறார் இவர்.

வாடிக்கையாளரை எப்படிப் பெறுகிறார்?

இவர் விற்கும் செடிகள் நல்ல தரமானவையாக, கட்டாயம் பிழைக்கும் என்ற உத்தரவாதத்துடன் விற்கப்படுவதால் ஒருவர் மூலம் மற்றவருக்குப் பரவி விற்பனை பெருகுகிறது. துண்டுப் பிரசுரங்கள், பத்திரிகை விளம்பரங்கள் ஓரளவு வியாபாரம் பெருக உதவுகின்றன. தொங்கு செடிகள் ரூ. 3 க்கும் சிலவகை குரோட்டன்ஸ் ஒரு செடி ரூ. 50 க்கும் கூட விற்பனையாகின்றன. இதனால் சமுதாயத்தில் எல்லா நிலைகளில் உள்ளவர்களாலும் செடிகளை வாங்க முடிகிறது. வசதி இல்லாமல் ஆர்வமுடன் வருபவர்களுக்கு இலவசமாகவும் செடிகளை அளிக்கிறார் இவர்.

லாப வாய்ப்பு எப்படி உள்ளது? எதிர்காலத் திட்டமென்ன? வங்கிக் கடனை அடைத்து, வீட்டு வாடகை, வீட்டுச் செலவு போகக் கையில் பணம் மீதமாகும் அளவு லாபம் வருகிறது என்கிறார் இவர். பத்து ரூபாய்க்கு ஒரு செடியை வாங்கினால் கூடச் சில மாதங்களில் அதிலிருந்து பத்து பதியன்களைப் பயிரிட்டுவிட்டால் நூறு ரூபாய் சம்பாதிக்கலாமே என்று லாபம் வரும் வழியைக் காட்டுகிறார்., இவர் பிளாட்டுகளில் வசிப்பவர்கள் கூட ஒன்றாக இணைந்து மொட்டை மாடியில் தொட்டிகளை வைத்து, நர்ஸரி ஆரம்பித்துப் பணம் சம்பாதிக்கலாம் என டிப்ஸ் தருகிறார். மக்களிடம் செடி வளர்க்கும் ஆர்வம் அதிகரித்து வருகிறது. ''இனி கிருகப் பிரவேசம், பிறந்த நாள், மண நாள் ஆகிய நிகழ்ச்சிகளுக்கும் செடிகளை பரிசளிக்கலாம். இப்படிப் பல வகைகளிலும் செடிகளை நம் வாழ்வோடு பிணைத்து விட்டால் செடி விற்பனையும் பெருகும். வருவாயும் அதிகமாகும். வங்கிகள் ஆரம்பக் கட்டத்தில் கடனுதவி அளிப்பதோடு நிறுத்தி விடுகின்றன. எங்களைப் போன்ற ஆர்வமுள்ளவர்களுக்கு மேலும் விரிவுபடுத்த மீண்டும் கடனளித்தால் உதவியாக இருக்கும்'' இது இவரது கருத்து.

மறக்க முடியாத நிகழ்ச்சி என்று இவர் குறிப்பிடுவது ஓர் இதய நோயாளியைப் பற்றியதுதான். ''கல்லூரி விரிவுரையாளராகப் பணிபுரியும் ஒருவர் இருதய அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின் குணமானதும் அவரைச் சந்தோஷப்படுத்துவதற்காக அவரது வயதான தாய் சுமார் 400 ரூபாய்க்கு என்னிடம் செடிகளை வாங்கிச் சென்றார். என் செடிகள் எத்தகைய ஓர் உன்னதமான பணிக்குப் பயன்பட்டிருக்கிறது என்பதை உணர்கிற போது மனம் மிகவும் பெருமிதம் கொள்கிறது'' என்று நெகிழ்ந்து போகிறார் சாந்தி.

இவர் முக்கியமாகக் குறிப்பிட விரும்பும் ஒரு செய்தி, ''படித்து என்ன செய்யப் போகிறோம் என்று அலட்சியமாக இருக்காமல் ஒவ்வொரு பெண்ணும் கட்டாயம் பத்தாம் வகுப்பு வரை படித்துப் பாஸ் செய்ய வேண்டும். இந்தப் படிப்பிற்கு வேலை எதுவும் கிடைக்காவிட்டால் கூடச் சுய வேலை வாய்ப்புத் திட்டத்தின் கீழ் நாம் ஒரு தொழிலை ஆரம்பிக்க விரும்பினால் கடன் கொடுக்கும் வங்கி நம்மிடம் எதிர்பார்க்கும் குறைந்தபட்சக் கல்வித் தகுதி இதுதான். என் விஷயத்தில் என் பத்தாம் வகுப்புக் கல்வித் தகுதிதான் எனக்குச் சமயத்தில் கைகொடுத்தது'' என்பதுதான். ''முன்னேற வேண்டும் என்னும் ஆர்வமும், வாடிக்கையாளர்களிடம் அன்பாகப் பழகும் பண்பும், பொறுமையும் இருந்தால் நிச்சயம் எந்தத் தொழிலையும் வெற்றிகரமாகச் செய்ய வேண்டும்'' என்பது இவரது அசைக்க முடியாத நம்பிக்கை.

உங்கள் வீட்டிற்கு முன்னால் சுமார் ஒரு கிரவுண்ட் நிலம் காலியாக இருக்கிறதா? உங்கள் பிளாட்டில் மொட்டை மாடி 'மொட்டை'யாக இருக்கிறதா? ஏன் சும்மா இருக்கிறீர்கள்? 'சாந்தி காட்டிய வழியில்' நர்ஸரி ஆரம்பிக்கலாமே?

— லக்ஷ்மி சங்கர்.

நாட்டு மருந்துக் கடையில் கிடைக்கும் கோரைக் கிழங்கை வாங்கி, அம்மியில் அரைத்து, குளிக்கும் போது உடலில் பூசிக் குளித்தால், தேவையில்லாத பகுதியில் வளரும் உரோமம் உதிரும். கை, கால்கள் மழமழவென்று பளபளப்பாக இருக்கும்.

— எம். அருணா.

புரிந்துகொண்ட போது...

விளையாட்டாகத்தான் பேச்சு ஆரம்பித்தது.

"நம்ம சந்திராவை என்னைக்குப் பெண் பார்க்க வருகிறாங்க?" என்றாள் சுதா.

சந்திரா சுதாவின் நாத்தனார். படிப்பு முடிந்து... பேங்க் எக்ஸாம் எழுதி... இப்போது அரசுடைமையாக்கப்பட்ட வங்கியில் கிளார்க். அடுத்தபடி ஆபீசர் பதவிக்குப் படித்துக் கொண்டு இருக்கிறாள்.

"நாளன்னிக்கு... என்றான் பாஸ்கர். "ஜாதகம் எல்லாம் பொருத்தமா இருக்கு.. அவங்க குடும்பமும் நல்ல மாதிரி. பையனும் பேங்க்லதான் வேலை. அதுமட்டுமில்லே. அவங்க ஃபேமிலிலே எல்லாருமே வேலைக்குப் போறவங்க. மகன், மகள், மருமகள்





இப்படி...

''சந்திராவுக்கு என்ன குறைச்சல்... அழகு... படிப்பு... வேலை எல்லாம்தான் இருக்கே...

''இருந்தாலும் பெண் பார்த்து விட்டுப் போறவரை டென்ஷன்தான்...'' என்றான்.

''உங்களைக் காட்டிலும்... எங்களுக்குத்தான். என்னோட அதிர்ஷ்டம்... நீங்க பெண் பார்க்க வந்த போதே... சம்மதத்தைச் சொல்லிட்டீங்க. எல்லாரும் அந்த மாதிரி இல்லையே...''

''நான் எத்தனையாவது ஆள்... உன்னைப் பெண் பார்க்க வந்ததுல...?'' என்றான் பாஸ்கர்.

''ம்..ம்... நாலாவதோ... அஞ்சாவதோ...!''

''முதல் நாலு வரனும் ஏன் தட்டிப் போச்சு. உனக்கு மட்டும் என்ன குறை...?'' என்றான் சிரித்தபடி.

''யாருக்குத் தெரியும்? வந்தாங்க... பார்த்தாங்க... பொண்ணுக்குப் பிடிச்சிருக்கான்னு கேட்டாங்க... போய்... பதிலே போடலே... எழுதிக் கேட்டா... ஏதோ சகுனம் சரியில்லே... அது... இதுன்னு சொல்லிட்டாங்க...''

''அபத்தமா இருக்கே...!''

''எனக்கு எரிச்சலா வரும். என்ன செய்யறது... பெண்ணாப் பிறந்துட்டா இது எல்லாம் விதியாயிருது.''

''ஆமா... அவங்க... பெண்ணுக்குச் சம்மதமான்னு கேட்டப்போ... நீ என்ன சொன்னே...''

''சரின்னுதான் சொன்னேன்...'' என்றாள் தன்னிச்சையாக.

''ஹூம்... போலித்தனம் இல்லையா அது. நாலு பேர் பார்த்து... நாலு பேரையும் பிடிச்சு இருக்குன்னு சொல்லி... கடைசியில எவனையோ கல்யாணம் பண்ணிக்கிட்டு...'' என்றான் சீரியஸாக.

''அதுக்கு என்ன செய்யறது. எங்க சுதந்திரம் அவ்வளவுதான். அதுவும் தவிர பிடிச்சிருக்குன்னு சொன்னா... அது என்ன முழு மனசா சொல்றதா என்ன...? வார்த்தைதான். கல்யாணம் ஆகிப் பழகிய பிறகுதானே நிஜமான பிரியம் வருது ரெண்டு பேருக்கும்...'' என்றாள்.

''ஊஹூம்... என்னால ஒத்துக்க முடியலே...' என்று சொல்ல நினைத்துப் பேசாமலிருந்தான்.

மனசுக்குள் அவனுக்கு நெருடியது.

இதற்கு முன் பெண் பார்த்துவிட்டுப் போனவர்களைப் பற்றி ஏதேனும் கற்பனை தோன்றாமலா இருக்கும்?

''வந்து பார்த்தவங்கள்லாம் எப்படி...? ரொம்ப பர்சனாலிட்டியா...?'' என்றான்.

இயல்பான பேச்சின் தொடர்ச்சியாகப் பதிலளித்தாள்.

''யாருக்கு நினைவிருக்கு? ஏதோ வந்தான்... பார்த்தான்... போனான்... அவ்வளவுதான்... சரி... சரி... இதென்னங்க வெட்டிப் பேச்சு... பழசைப் பற்றி நினைத்

ரிஷபன்

தாலே எனக்குப் பயங்கரமாகக் கோபம் வரும். நீங்க வந்தீங்க. சஸ்பென்ஸ் வைக்காம உடனே சம்மதம் சொன்னீங்க. எங்க வீட்டுல எல்லாருக்கும் ரொம்ப சந்தோஷம் அதுல...'' என்றாள் மலர்ச்சியாக.

பரபரப்பாக வீடு இயங்கிக் கொண்டு இருந்தது. சந்திராவைப் பெண் பார்க்க இன்றுதான் வருகிறார்கள்.

வாசலில் கார் சத்தம் கேட்டது.

பெற்றோருடன் வந்திருந்தான்.

அறிமுகப்படுத்திக் கொண்டதும், சந்திராவை அழைத்தனர். பொதுவாக நமஸ்கரித்துவிட்டு அவளும் ஒரு சோபாவில் அமர்ந்து கொண்டாள்.

பையனின் அப்பாதான் பேசினார் முழுக்க முழுக்க.

''என்ன... என்னோட மருமக... ரொம்ப ரிஸர்வ்ட் டைப் போலிருக்கே... வேலை பார்க்கிற பொண்ணாவே தெரியலியே...'' என்றார் ரொம்பவும் சுவாதீனமாக.

பாஸ்கருக்கு சந்தோஷமாகி விட்டது.

பெண்ணைப் பிடித்து விட்டது போலும். 'ஹப்பாடி...' என்று பெருமூச்சு விட்டான்.

''...என் மருமகளுக்குப் பாடத் தெரியுமா...'' என்றாள் பையனின் அம்மா தன் பங்குக்கு.

''இல்லே... முன்னால கத்துண்டது. அப்புறம் வேலைக்குப் போக ஆரம்பிச்சுடா... விட்டுப் போச்சு...'' என்றாள் சுதா.

''அதனால பரவாயில்லே...'' என்றனர்.

ரொம்பவும் கலகலப்பாகப் பேசிக் கொண்டு இருந்தவர்கள், கடைசியில் எந்த பதிலும் சொல்லாமல் போகவும் சுதாவுக்குச் சந்தேகம் வந்தது.

''என்னங்க... ஒண்ணுமே சொல்லலியே...?''

''பைத்தியம்... இன்னும் என்ன சொல்லணும்... அதான் மூச்சுக்கு ஒரு தடவை 'மருமக'ன்னாங்களே...''

''இல்லே.. சந்திராவுக்குப் பையனைப் பிடிச்சிருக்கான்னு கூடக் கேட்டாங்களே... அவங்க எதுவும் சொல்லலியேன்னு தான்...''

''நல்ல பதில் வரும்... பாரு...''

பதிலும் வந்தது. எதிர்பாராதது.

சகுனம் சரியில்லை... கடவுளுடைய சம்மதம் இல்லை... சம்பந்தம் செய்து கொள்ள இயலாமைக்கு வருந்துகிறோம்.''

அதிர்ந்தான் பாஸ்கர்.

''என்ன அநியாயம்... வந்து பார்த்துட்டு, நம்பிக்கை தருகிற மாதிரி எல்லாம் பேசிட்டு, இப்ப... இந்த மாதிரி எழுதிட்டாங்களே?''

சுதாவும் திகைத்துப் போனாள்.

சந்திராவின் முகத்தில் எந்த மாற்றமும் இல்லை. பாஸ்கர்தான் பொருமலுடன் பேசினான்.

''போறாங்க விடு... இவனைக் காட்டிலும் நல்ல வரன் வராமலா போகும்... இவனை விட்டா ஆயிரம் பேர்... நாகரிகம் தெரியாத வங்க சம்பந்தமே வேணாம்... உனக்கு எதுவும் வருத்தம் இல்லியே...?''

சந்திரா அலட்சியமாகச் சிரித்தாள்.

''ச்சே.. இதுக்குப் போயி அலட்டிக்கிறதா..?''

''இல்லேம்மா... வந்து... பார்த்து சம்மதம்னு சொல்லி...'' என்று இழுத்தான்.

''இந்தக் கல்யாணத்துல எனக்கு மறுப்பு இல்லைங்கிறதுக்காக.. சம்மதம்னு சொல்றது தான். கல்யாணம் ஆன பிறகுதான் அண்ணா... நிஜமான பிரியம் வரும்... உண்மையிலேயே... இதற்காக யாரையாவது குறை சொல்லணும்னா... இந்த மாதிரி ஆண்களைத்தான் சொல்லணும்... வந்து பார்த்துட்டு... சம்மதமும் தெரிஞ்சுக்கிட்டு... பிறகு எந்தக் காரணமும் சொல்லாமே... மறுப்புச் சொல்றாங்க... அவங்களுக்குத் தான் ரோஷம் வரணும்... தாலி கட்டற வரை பெண்ணோட மனசு சுத்தமாத்தான் இருக்கும். பிறகுதான் கணவனோட உருவம் மனசுல பதிஞ்சு போகும்... அதுவரை... சம்மதம் சொல்றது எல்லாம் ஒரு சடங்கிற்காகத்தான்...'' என்றாள் மூச்சு விடாமல்.

தெளிவாக எதிரில் நின்றவளை ஆச்சர்யமாகப் பார்த்தான்.

தன்னில்தான் சிந்தனைக் குழப்பம் என்று உணர்ந்து கொண்டான்.

சுதாவை அவன் இப்போது பார்க்கையில் நேசம் இரட்டிப்பாகிப் போனது.

கேக் செய்யத் தெரியும். ஆனால் கேக் ஓவன் இல்லை எனப் பெரும்பாலான சகோதரிகள் குறைபட்டுக் கொள்வார்கள். ஓவனின் விலையும் சற்றுக் கூடுதலாக இருப்பதால் நடுத்தர வர்க்கப் பெண்மணிகள் கூட வாங்கத் தயங்குகிறார்கள். அவர்களுக்குக் கேக் ஓவன் இல்லாமல் கேக் செய்ய ஓர் எளிய முறையைச் சொல்கிறேன்.

அலுமினிய வாணலியில் நைசான மணலை (ஆற்று மணல் சலித்தது) சிறிது கொட்டி, கறுப்பாக ஆகும் வரை நன்றாகச் சூடேற்றி வறுக்கவும். மணல் நன்கு சூடாகிக் கறுப்பாக ஆனதும், கேக் மாவை (தயார் செய்து வைத்துள்ள கேக் கலவை மாவு) ஓர் அலுமினியக் கிண்ணம் (அ) தட்டில் நெய் தடவி ஊற்றவும். இந்தத் தட்டை மணல் மீது வைத்து வாணலியை இறுக மூடவும். சுமார் 15 அல்லது 20 நிமிடங்களில் கேக் கமகமவென மணத்துடன் தயாராகிவிடும். இது ஆறியதும். தட்டில் இருந்து கொட்டித் துண்டுகள் போடவும்.

இது கேக் ஓவனில் செய்தது போலவே மிருதுவாகவும், சுவையாகவும் இருக்கும். ஒரு முறை இது போல் செய்து பார்த்தால், பிறகு கேக் ஓவன் வாங்கும் எண்ணத்தையே மறந்து விடுவீர்கள்.

— பாலா.

துரிதமான, தூய்மையான சிக்கனமான சமையலின் ரகசியத்தை என் மனைவி கண்டுபிடித்துவிட்டாள்

பட்டர்ஃப்ளை ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் பிரஷர் குக்கர் வாங்கியது முதல் சமையல் செய்வதென்றாலே ஒரு தனி மகிழ்ச்சிதான் என்று என் மனைவி கூறுகிறாள்.

ஏனெனில் பட்டர்ஃப்ளையின் விஞ்ஞான அடிப்படையில் வடிவமைத்த அடிபாகம் வெப்பத்தை விரைவாகவும் சீராகவும் பரவிட செய்கிறது. சமையலையும் துரிதப்படுத்துகிறது. அதுவும் மிகக் குறைந்த எரிபொருள் செலவிலேயே. சிக்கனத்திலும் படு சிக்கனம்.

சேலம் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீலில் உருவாக்கப்பட்டுள்ள பட்டர்ஃப்ளையின் கட்டமைப்பு பல வருடங்களுக்கு பாதுகாப்பான சமையல் செய்ய உத்தரவாதம் அளிக்கிறது. மேலும், பட்டர்ஃப்ளை மூன்று அடுக்குகளைக் கொண்டுள்ளது. இவையெல்லாம் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீலிலேயே செய்யப்பட்டவைதான். அதோடு, இவைகளை வசதியாக வைப்பதற்கு ஸ்டாண்டும் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

நாங்களே ஆச்சரியப்படும் வகையில், தயாரித்த உணவை பட்டர்ஃப்ளை நீண்ட நேரம் சுடச்சுட வைத்திருக்கிறது.

பட்டர்ஃப்ளையை தேர்ந்தெடுப்பீர், துரிதமான, தூய்மையான, சிக்கனமான சமையலின் ரகசியத்தை உணர்ந்திடுவீர்.



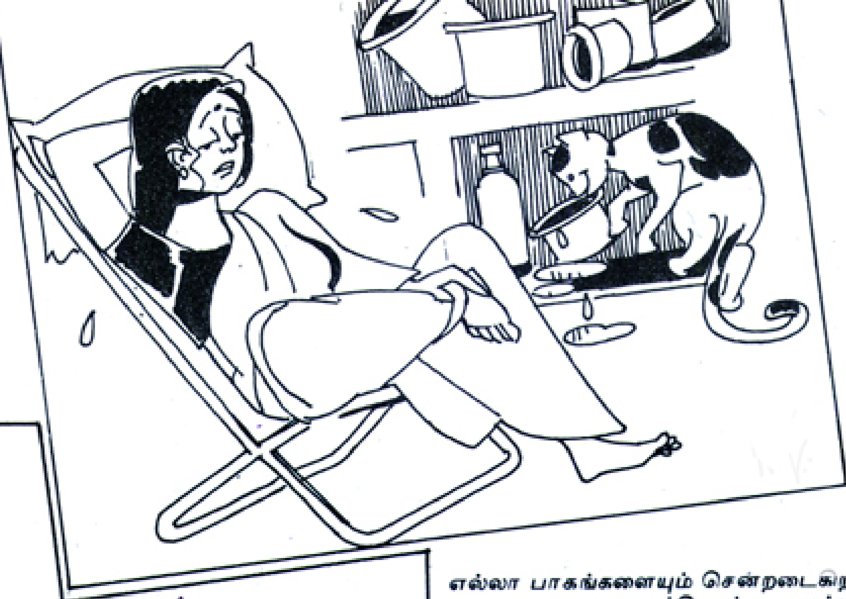


பட்டர்ஃப்ளை

ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் பிரஷர் குக்கர்

குறையாத திறம், அழியாத தரம்

Mudra:M:GA 3622 Tam



அதிக உதிரப் போக்கால் அவதி

நமது உடலில் 12 முக்கிய உறுப்புக்கள் உள்ளன. இந்த 12 உறுப்புகளின் நிலையும், அதன் தன்மையும் நமது தோல் பாகத்தில் தலையிலிருந்து கால் வரை மேலும் கீழுமாக ஓடும் "12 மெரிடியன்களில்" (சக்தி நாளங்களில்) பிரதிபலிக்கின்றன என்பதையும் சென்ற இதழ்களில் நாம் அறிந்திருக்கிறோம். நாம் உண்ணும் உணவிலிருந்து வெளியாகும் சக்தி எந்த முறையில் வயிற்றிலிருந்து வெளிப்பட்டு மற்ற உறுப்புக்களைச் சென்றடைகிறது.

பொதுவாக நாம் உணவை நன்றாக அரைத்து விழுங்குகிறோம். உணவு வயிற்றை அடைகிறது. இரண்டு (அ) மூன்று மணி நேரம் அங்கு ஜீரணம் நடைபெறுகிறது. 3½ மணி நேரம் கழித்து அரைகுறையாக ஜீரணிக்கப் பெற்ற உணவானது வயிற்றிலிருந்து சிறுகுடலை அடைகிறது. இங்கு 3—5 மணி நேரம் வரை ஜீரணம் நடைபெறுகிறது. இவ்வாறு முழுமையாக ஜீரணம் அடைந்த உணவு குடல் வழியாக உறிஞ்சப் பெற்று இரத்தத்தில் கலக்கிறது. பின்னர் இருதயத்தை அடைந்து அங்கிருந்து உடலின் எல்லா பாகங்களையும் சென்றடைகிறது.

ஆக, உணவை உட்கொள்ள ஆரம்பித்த நிமிடத்தில் இருந்து, அதன் பயனை அடைய குறைந்தது 5 மணியிலிருந்து 6 மணி நேரம் வரை ஆகிறது. ஜீரணம் ஆகாத உணவு பெருங்குடலை அடைகிறது. பின்னர் அங்கிருந்து வெளியேற்றப்படுகிறது. இந்தக் கருத்துப்படி பார்க்கும் போது நாம் உண்ணும் உணவிலிருந்து அதன் பலனைப் பெற குறைந்தது 5 மணி நேரம் ஆகிறது. இந்தக் கருத்தை "அகுபங்சர் மருத்துவம்" அடியோடு மறுக்கிறது. அகுபங்சர் மருத்துவம் உணவின் ஜீரண முறையை எப்படி விளக்குகிறது என்பதைப் பார்ப்போம்.

உதாரணமாக, ஒருவன் கடினமான உழைப்பின் காரணமாக பசியுடன் சோர்வுற்றிருக்கிறான். இந்த நிலையில் இவனுக்குத் தெம்பு கிடைக்க ஒரு கவளம் உணவு உட்கொண்டால் போதும். அடுத்த நிமிடமே அவன் உட்கொண்ட உணவிலிருந்து தெம்பு ஏற்படுவதை உணர்வான். 5 மணி நேரம் அல்லது 6 மணி நேரம் கழித்துதான் இந்த சக்தியானது உருவாகிறது என்றால், உணவு உட்கொண்ட உடனேயே களைப்பு நீங்கி மீண்டும் வேலையைத் தொடங்குகிறோமே, இது எப்படி சாத்தியம்?

நாம் உண்ணும் எந்த உணவிலும் உடனடியாக உபயோகப்படுத்தப்படக் கூடிய சக்தி இருக்கிறது. உணவு வயிற்றை அடைந்ததும் இந்தச் சக்தியானது உடனடியாக மண்ணீரலை அடைந்து சில மாறுதல்களை அடைகிறது. இங்கிருந்து நுரையீரலை அடைந்து அங்கு பிராண வாயுவுடன் கலக்கிறது. இங்குதான் இந்தச் சக்தி, "எரி சக்தி" அல்லது உடல் உறுப்புக்களுக்கு உபயோகப் படக்கூடிய சக்தியாக மாறுகிறது. பின்னர் இருதயத்தை அடைந்து, அங்கிருந்து மற்ற பாகங்களைச் சென்றடைகிறது. இதுதான் சக்தி உற்பத்தியின் முதல் நிலை. இந்த

டாக்டர் சித்திக் ஜமால்
டாக்டர் பஸ்லூர் ரஹ்மான்

நான்கு உறுப்புக்களில் ஏதேனும் ஒன்றில் கோளாறு ஏற்பட்டாலும் நாம் உண்ணும் உணவிலிருந்து முழுமையான பலனைப் பெற இயலாது. இங்கு கூறப்பட்டுள்ள நான்கு உறுப்புக்களைப் பற்றியும் அது எவ்வாறு ஜீரணத்தைப் பாதிக்கிறது என்பதையும் பார்ப்போம்.

1. நுரையீரல்:

ஆஸ்துமாவினால் கஷ்டப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் போது பசி அறவே இல்லாமல் போய் விடுகிறது. அதைப் போன்றே அதிகமாக சாப்பிட்டு விட்டால் ஆஸ்துமா ஆரம்பமாகி விடுகிறது.

2. வயிறு:

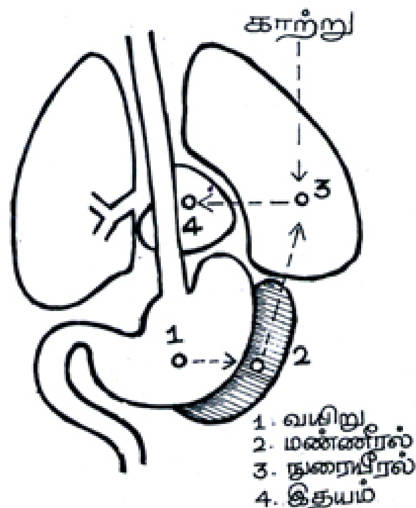
வயிறு சரியில்லாத நேரத்தில் எது சாப்பிட்டாலும் அஜீரணத் தொந்தரவுகள் அதிகமாகின்றன.

3. இருதயம்:

இருதயம் பயத்தினாலோ அல்லது வேறு ஏதும் காரணத்தினாலோ சரிவர இயங்கவில்லையானால் அல்லது படபடப்புடன் இருக்கும் தருணத்தில் ஜீரண உறுப்புக்கள் முழுவதுமே ஸ்தம்பித்து விடுகின்றன. நெஞ்சை அடைத்துக் கொள்ளுவது, வயிறு பிசைவது போன்ற உணர்வுகள் ஏற்படுகின்றன.

4. மண்ணீரல்:

நமது உடல் உறுப்புக்களில் மிக முக்கியமானது Spleen எனப்படும் 'மண்ணீரல்' ஆகும். மண்ணீரல் சரியாக இயங்கவில்லையானால் நாம் எவ்வளவுதான் விரும்பினாலும் சரியாக பசி எடுக்காது. எவ்வளவு சாப்பிட்டாலும் போதிய அளவு சக்தி கிடைப்பதில்லை. ஆக நாம் உண்ணும் உணவிலிருந்தும், குடிக்கும் நீரிலிருந்தும், சுவாசிக்கும் காற்றிலிருந்தும் நமக்குத் தேவையான சக்தி கிடைக்க வேண்டுமெனில், இந்த மண்ணீரல் எனப்படும் மிக முக்கியமான உறுப்பு, அதன் முழுமையான இயங்கும் தன்மையில் இருந்தாக வேண்டும்.



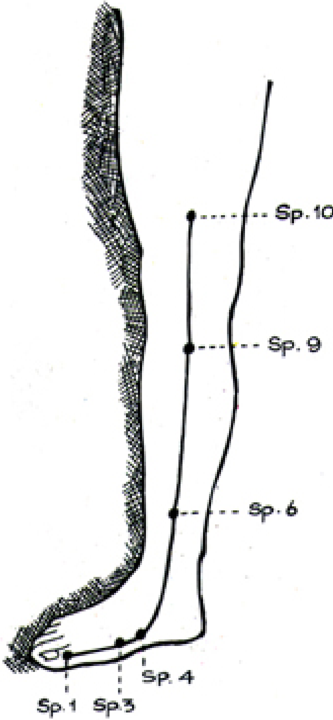
மண்ணீரலின் மற்ற வேலைகளாவன: இரத்தத்தைச் சேமிப்பது. பழுதுபட்ட இரத்த அணுக்களை, இரத்தத்திலிருந்து அகற்றி இரத்தத்தைச் சுத்தப்படுத்துவது; வெள்ளை அணுக்களை (நோய்களை எதிர்த்து அழிக்கும் அணு) உற்பத்தி செய்வது போன்றவையாகும்.

45 வயது பெண்மணி ஒருவர் ஏழு அல்லது எட்டு மாதங்களாக அதிக உதிரப் போக்கினால் அவதிப்பட்டுக் கொண்டிருந்தார். சமீப காலமாக மாதத்திற்கு இரண்டு முறை மாதவிடாய் ஏற்பட்டு மிகவும் சோர்வுற்று வீட்டு வேலையைக் கூட செய்ய முடியாத நிலை. தவிர 'வெள்ளைப் போக்கும்' ஏற்பட்டு விட்டது. இந்த எட்டு மாதங்களும் தொடர்ச்சியாக மாத்திரை, மருந்துகளும், ஊசியும் போட்டு பலன் ஏதும் கிடைக்கவில்லை. கடைசியாக, கர்ப்பப் பை ஆபரேஷன் மூலம் அகற்றப்பட வேண்டும் என்ற டாக்டர்களின் யோசனையையும் ஏற்றுக் கொள்ள தைரியம் இல்லை. அந்த அளவுக்கு மிகவும் பலஹீனமான நிலை. இந்தச் சூழ்நிலையில்தான் இவருக்கு அகுபங்சர் முறையில் வைத்தியம் அளிக்கப்பட்டது.

நாடிப் பரிசோதனையில் இவருடைய மண்ணீரலில் அதனை இயக்கும் சக்தியானது அறவே இல்லை என்பது கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. இந்த நிலை மண்ணீரலுக்கு ஏற்பட்டால் முகத்தில் அளவுக்கு அதிகமாகப் பருக்கள் தோன்றும். குறிப்பாக மாதவிடாய் சமயத்தில் பருக்கள் தோன்றுவது மேலும் அதிகமாகும். இதைப் பற்றி அப் பெண்மணியுடன் விசாரித்த போது அவர் கூறினார்:

"எனக்கு இந்தத் தொல்லை நான் பெரியவளான நாளிலிருந்து சில வருடங்களுக்கு முன்பு வரை இருந்து வந்தது. இந்தப் பருக்கள் தோன்றுவது நின்ற பிறகுதான் எனக்கு இந்த 'அதிக உதிரப்போக்கு' ஆரம்பித்துள்ளது" என்று கூறினார்.

ஆக, அகுபங்சர் முறைபடி மண்ணீரல் மெரிடியனில் 3—வது புள்ளியும் 6—வது புள்ளியும் (Spleen—3, Spleen—6 Acupuncture Points) ஒரு நாளைக்கு 10 நிமிடம் வரை மூன்று நாட்கள் தொடர்ந்து தூண்டப்பட்டது. மூன்றாவது நாளிலிருந்து அந்தப் பெண் அதிக உதிரப்போக்கிலிருந்து குணமடையத் தொடங்கினார். இதே வைத்திய முறை மேலும் இரண்டு நாட்கள் மேற்கொள்ளப்பட்டது. வைத்தியம் தொடங்கிய ஏழு நாட்களுக்குள் அப் பெண் முழுமையாகக் குணம் அடைந்தார். ஐந்து வருடங்களுக்குப் பின் இன்றும் கர்ப்பப்பை அகற்றப்படாமலும், அதிக உதிரப்போக்கு இல்லாமலும், தேக ஆரோக்கியத்துடன்



திகழ்கிறார். அவருக்கு ஏற்பட்ட வெள்ளைப்போக்கு ஒரு மாதத்திற்குப் பின் பூரணமாக நின்று விட்டது.

மற்றொரு பதினேழு வயதுப் பெண் ஒருத்திக்கு, திடீரென்று மூக்கிலிருந்து இரத்தம் வழிய ஆரம்பிக்கும். அதை நிறுத்துவதற்குள் பெரும்பாடாகி விடும். இருப்பினும் இரத்தக் கசிவு லேசாக இருந்து கொண்டே இருக்கும். இரண்டு மூன்று நாட்களுக்குப் பிறகு சுத்தமாக நின்று விடும். இந்தத் தொந்தரவு இதுவரை ஐந்து தடவை ஏற்பட்டிருக்கின்றன. கடந்த ஐந்து மாதக் காலத்தில் இந்த ஐந்து மாதங்களும் இந்தப் பெண்ணுக்கு மாதவிடாய் ஏற்படவில்லை. இதைவிட மிக முக்கியமானது என்ன வெனில் ஒவ்வொரு தடவையும் மாதவிடாய் நாட்களில் மட்டுமே இந்த இரத்தக் கசிவு ஏற்பட்டுள்ளது.

டாக்டர்கள் மாதவிடாய்க்கும், மூக்கிலிருந்து இரத்தம் கசிவதற்கும் எந்த சம்பந்தமும் இல்லை என்று கூறி விட்டார்கள். மாதவிடாய் ஏற்படுவதற்குரிய மருந்துகளும் கொடுக்கப்பட்டது. மூன்று மாதங்கள் முதல் நான்கு மாதங்கள் வரை மாதவிடாய்க்குரிய மருந்துகளும் கொடுக்கப்பட்டது. மூன்று மாதங்கள் முதல் நான்கு மாதங்கள் வரை மாதவிடாய்க்குரிய மருந்துகள் கொடுக்கப்பட்டு நான்கு மாதங்களும் மாதவிடாய் ஏற்பட்டது. இந்த நான்கு மாதங்களும் மூக்கிலிருந்து இரத்தக் கசிவு ஏற்படவில்லை. மருந்துகள் நிறுத்தப்பட்ட ஐந்தாவது மாதம் மீண்டும் மாதவிடாய் தோன்றாமல், மீண்டும் மூக்கிலிருந்து இரத்தம் கொட்ட ஆரம்பித்தது.

அகுபங்சர் வைத்திய முறை, இரத்தக் கசிவு எங்கிருந்து ஏற்பட்டாலும், (உதாரணமாக: மூக்கு, பல் ஈறுகள், வயிறு, கர்ப்பப்பை, மூலம், சீதபேதி) மாதந்தோறும் ஏற்படுமேயானால் அது 'கர்ப்பப் பை'யுடன் சம்பந்தப்பட்டது என்பதைத் தெளிவாக விளக்குகிறது.

இந்தக் கர்ப்பப்பைக் கோளாறுகளை சீராக்கி நிலைப்படுத்தும் மகத்தான பொறுப்பை ஏற்றிருக்கும் உன்னதமான உறுப்பு இந்த மண்ணீரல் ஆகும். மண்ணீரல் நாளத்தில் உள்ள 6—வது புள்ளி **(Spleen Meridian — Point—6)**யை மட்டுமே தூண்டுவதால் பெரும்பாலான கர்ப்பப்பைக் கோளாறுகளைக் குணப்படுத்திட முடியும். மேற்கூறிய பெண்ணின் கோளாறைக் குணப்படுத்தியதும் இந்த அகுபங்சர் புள்ளி தான். மேலும் சில பெண்களுக்கு மாதவிலக்கு தருணத்தில், மாதவிலக்கு தடைப்பட்டு பால் சுரக்க ஆரம்பித்து விடும்! மேலும் பலருக்கு மாதவிடாய்க்குப் பதிலாக வெள்ளைப்படக் கூடும். இவையும் சிறு கோளாறுகளே தவிர, நோய்கள் அல்ல.

மண்ணீரல் சக்தி நாளத்தின் சில மிக முக்கியமான புள்ளிகளைப் பற்றியும், அவை அமைந்துள்ள இடங்களைப் பற்றியும் பார்ப்போம்.

SPLEEN MERIDIAN: *(மண்ணீரல் சக்தி நாளம்)*

Sp—1: மூலத் தொநதரவுகள்.

Sp—3: உடல் கனமாக உள்ள உணர்வு. அளவுக்கு அதிகமான தாகம்; கால் மரத்துப் போதல்.

Spl—4: அளவுக்கு அதிகமான வியர்வை; வியர்வையில் அதிக நெடி.

Sp—6 தூக்கமின்மை; அதிக உதிரப்போக்கு, வெள்ளைப்படுதல்; அனைத்து கர்ப்பப் பைக் கோளாறுகள். பிரசவ காலம் தாமதமாகுதல்; குழந்தையை வெளியேற்ற இயலாமை; பிரசவத்திற்குப் பின் அதிகமாக இரத்தப் போக்கு ஏற்படுதல்; கர்ப்பப்பை மீண்டும் பழைய நிலைக்குத் திரும்பாத சூழ்நிலை.
(இந்தப் புள்ளி வலியற்ற பிரசவத்திற்கு உபயோகப்படுத்தப்படக் கூடிய புள்ளிகளில் மிக முக்கியமானதாகும்)

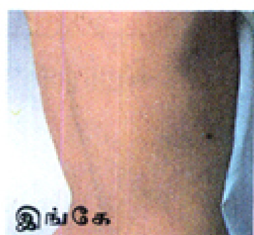
Sp—9: பேறுகாலத்தில் உடலில் கெட்டநீர் தங்குதல்.

Sp—10: தோல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் அனைத்துக்கும் மற்றும் இரத்தச் சோகை போன்றவற்றிற்கும்.

Sp—21: உடல் வலி, வாயு வயிற்றில் முட்டுதல்.



மங்கை உந்தன் மேனியெங்கும் பட்டுத்தூவல்கள்

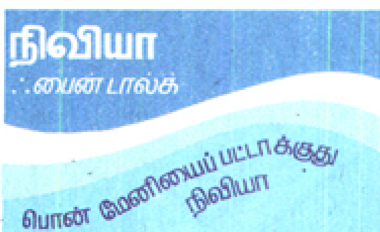




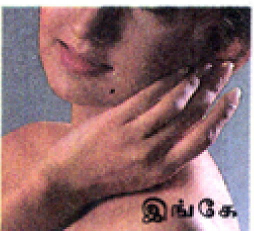












இதன் பட்டுப்போன்ற மிருதுவான மென்மையினை உங்கள் மேனி உணரட்டும். நிவியா டால்க்கின் புத்தம்புது நறுமணத்தை நுகர்ந்திடுங்கள். நிவியா – இதன் சுகந்தமும் மென்மையும் உங்கள் வதனத்திற்கும் அழகூட்டும்.

MAA COMMUNICATIONS (B) NIVEA 189C TAM





ஜே.எல். மாரிசன் (இந்தியா) லிமிடெட்.
® டி.ஜே. ஸ்மித் & நெஃப்யூ, யு.கே.வின் ரெஜிஸ்டர்டு டிரேட்மார்க்.

நேரத்தை பொன்னாகக் கருதும் புத்திசாலி பெண்மணிக்காக...

நேரத்தையும்,
எரிபொருளையும் மிச்சப்படுத்தி,
உங்கள் சமையல் திறனின்
தனிச்சிறப்பை மேன்மைப்படுத்தும்
இணையில்லா செம்பு (காப்பர்)
அடிப்பாகம் கொண்ட
சமையல் பாத்திரம்.



காப்பர் - பாட்டம்

ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல்
சமையல் பாத்திரம்.

விரைவாகவும், சமமாகவும் சூடு பரவுகிறது. உணவுப் பொருட்கள் தீய்ந்து போகாது.

தரமான பொருட்களுக்கான இந்திய அரசின் தேசிய விருதினை முதலில் பெற்றது.

ஸாஸ்பான், ஸ்டூபான், வாணலிகள், தோசைக்கல், அடுக்குகள், ஸ்கில்லெட்ஸ், ஸ்டீம் குக்கர்கள், இட்லி குக்கர்கள் என பலவித ரகங்கள். இல்லத்தரசிகளின் நம்பிக்கையைப் பெற்ற சிறந்த சமையல் பாத்திரங்கள்.

kali kali

காளி

காளி-சிறந்த சமையல் பாத்திரங்கள்,
அன்றும் இன்றும் என்றுமே உங்களுக்காக.

சில்லறை விற்பனை நிலையம்: ஸ்ரீ எம்.வி.எச்.ஸ்டோர்ஸ், கும்பேஸ்வரர் சன்னதி, கும்பகோணம் 612001. போன்: 20136. விற்பனை ஏஜெண்ட்: ஸ்ரீ வித்யா ஏஜென்சீஸ், கும்பேஸ்வரர் சன்னதி, கும்பகோணம் 612001. போன்: 20136. வட்டார ஏஜெண்ட்: சம்மு & Co. த. பெ. எண் 3622, எம்.ஜி. ரோட், எர்ணாகுளம், கொச்சின். 682035. போன்: 361139. • விக்டரி மெட்டல்ஸ், 101, கேட்வாடி மெயின் ரோட், பம்பாய் 400 004. போன்: 354507/380075. • தினேஷ் எண்டர்பிரைசஸ், 41/1942, நைவாலா, கரோல்பாக், புது டெல்லி 110 005. போன்: 5716923.



தெரிந்து கொள்ளுங்கள்...

என் தோழியின் கணவருக்கு மத்திய அரசில் வேலை. அவளுக்கு 4 வயதில் பெண் குழந்தை. அவள் கணவருக்கு மதறாசில் இருந்து சண்டிகருக்கு மாற்றலாகியது. என் தோழி மிகப் புத்திசாலித்தனமாக குழந்தையின் பிறப்புச் சான்றிதழுடன் மதராஸை விட்டு சண்டிகர் சென்றாள். அங்கு குழந்தையைப் பள்ளியில் சேர்க்கச் சென்றாள். குழந்தையைப் பள்ளியில் சேர்க்க உடன்பட்ட பள்ளி நிர்வாகிகள், ''பிறப்புச் சான்றிதழில் குழந்தையின் பெயரே இல்லை. பிறந்த தேதிதான் உள்ளது. எனவே இது உங்கள் குழந்தை'' என்று நிரூபிக்க வேண்டும் என்று நிராகரித்து விட்டனர்.

நமது கலாசார வழக்கப்படி குழந்தை பிறந்து பத்து நாளில் இருந்து மூன்று மாதத்திற்குள் அவரவர் குல வழக்கப்படி பெயரிடுகிறோம். ஆனால் குழந்தை பிறந்து மூன்று நாளிலேயே பிறப்பேட்டில் தந்தை தாய் பெயருடன் குழந்தைக்குப் பெயரிடாத பிறந்த தேதியுடன் கூடிய சான்றிதழ்களை பெற்று விடுகிறோம்.

இதனை பிற மாநிலங்களில் ஏற்பதில்லை. என் தோழியின் கணவர் உடனே ஒரு வக்கீலை அமர்த்தி, அவ்வூர் மாஜிஸ்டிரேட் கோர்டில் வாதாடி, வக்கீல் கேள்விகளுக்கு பதிலளித்து மாஜிஸ்திரேட் முன் குழந்தைக்குத் தந்தை நான் என்று மும்முறை கூறி ஒரு அத்தாட்சிப் பத்திரம் பெற்றார். பிறகு அதைக் கொண்டு குழந்தையைப் பள்ளியில் சேர்த்தார். குழந்தை ஒரு மாதம் தாமதமாக பள்ளி சேர்ந்தது.

எனவே பெற்றோர்கள் கவனிக்க! வளர்ந்து வரும் சிக்கல் மிகுந்த சமுதாயத்தின் புதிய புதிய விதிமுறைகளைப் புரிந்து கொண்டு உங்கள் சாஸ்திர சம்பிரதாயங்களைச் சற்று விட்டுக் கொடுங்கள். குழந்தை பிறந்த மூன்று நாட்களுக்குள்ளே பெற்றோர் கூடி ஆலோசித்து குழந்தையின் பெயரையும் சேர்த்து பிறப்புப் பதிவேட்டில் பதிய வைத்து விடவும்.

கர்நாடக மாநிலத்தில் ''மன வளர்ச்சி (மூளை வளர்ச்சி) குன்றிய நபர்களுடைய பெற்றோர்களின் சங்கம்'' என்ற அமைப்பு உள்ளது. இவ்வமைப்பு தலைவரும் ஏனையோரும் வாதாடி இத்தகைய மூளை வளர்ச்சி குன்றிய நபர்களுக்காக பிரத்யேக எல்.ஐ.சி. பாலிசி ஒன்றினை ஆயுள் இன்சூரன்ஸ் கார்ப்பரேஷன் மூலம் பெற்றுள்ளனர்.

இந்த பாலிசிபடி மன வளர்ச்சி குன்றிய நபரின் தந்தை அல்லது கார்டியன் மொத்தமாக 1000ரூ கட்டி ஒரு பாலிசி அந்த நபரின் பெயரில் எடுக்க வேண்டும்.

மன வளர்ச்சி குன்றிய நபரின் தந்தை அல்லது காப்பாளர் 60 வயதுக்குள் இறந்து விட்டால், வளர்ச்சி குன்றிய நபர் இறக்கும் வரை மாதா மாதம் 200 ரூபாய் எல்.ஐ.சி. தருகிறது. குழந்தையின் தந்தை இறந்து விட்டால் தாய் இதனைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம். அல்லது வளர்ச்சி குன்றிய நபரின் புதிய காப்பாளர் இதனைப் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும். குழந்தையை அல்லது அந்த நபரை நன்கு கவனித்துப் பராமரிக்கிறார்களா அல்லது பணத்தை வாங்கிக் கொண்டு உதாசீனம் செய்கிறார்களா என்று இந்தப் பெற்றோர்கள் அமைப்பு திடீர் விஸிட்கள் அடித்து கவனித்துக் கொள்ளும்.

எனவே இதுபோன்ற மன வளர்ச்சி குன்றிய குழந்தைகளின் பெற்றோர்கள் சங்கம் பிற மாநிலங்களில் இருக்குமேயானால் அவை ஆயுள் இன்சூரன்ஸ் கார்ப்பரேஷனை அணுகி, இந்தப் பாலிசியினை பெறலாம்.

இந்தப் பாலிசியில் மாதாந்திர பிரீமியம் கிடையாது. மிகவும் பொருளாதாரத்தில் தாழ்ந்த வகுப்பினரும் கட்டும் வகையில் ரூபாய் 1000. அதுவும் மூன்று தவணைகளில் செலுத்தலாம்.

மூளை வளர்ச்சி குன்றிய அல்லது உடல் ஊனமுற்ற குழந்தைகளுக்காக ரயில்வே நிர்வாகம் பயணச் சீட்டுக்களுக்கு தள்ளுபடி சலுகை செய்துள்ளது. இந்தியா முழுதும் எங்கு வேண்டுமானாலும் செல்லலாம். ஊனமுற்ற குழந்தைக்கும் கூட ஒரு காப்பாளருக்கும் பாதிப் பயண கட்டணம் செலுத்தி பயணம் செய்யலாம்.

இதற்கு ரயில்வே அலுவலகத்திற்குச் சென்று ஊனமுற்ற குழந்தை என்ற சான்றிதழுடன், போட்டோவும் எடுத்துச் சென்று அவர்கள் தரும் விண்ணப்பப் பாரத்தினை பூர்த்தி செய்து ஒரு அரசு அதிகாரியின் சான்றிதழையும் இணைத்து விண்ணப்பிக்க வேண்டும்.

— ஜெயலட்சுமி

கேட்கும் ஸின்த்தால் எதுவோ, கிடைக்கும் ஸின்த்தால் அதுவே



விருப்பமானதை தேர்ந்தெடுப்பீர்

கோத்ரேஜ்

அன்று காலை எழுந்ததிலிருந்தே அவள் சந்தோஷமாக இருந்தாள். உற்சாகமாக இருந்தாள். எல்லாரிடமும் சிரித்துப் பேசினாள். அன்று புது வருடம், ஜனவரி முதல் தேதி என்பதெல்லாம் தன் சந்தோஷத்திற்குக் காரணமில்லை எனவும் சொல்லிக் கொண்டாள். சில நாட்கள் இப்படித்தான். எழுந்திருக்கிற போதே சந்தோஷம் துள்ளிக் கொண்டு வரும். உற்சாகம் பொங்கிப் புறப்படும். அன்றைய தினம் முழுதும் அலை அலையாகப் புரண்டு கொண்டு வரும். புதுசு புதுசாக எழுதத் தோன்றும். கவிதை வரிகளாக ஓடும். டைரியின் பக்கங்கள் நிரம்பும்.

இன்று இப்படி இருக்கிறாளே.... நாளையும் இதே மாதிரித்தான் இருப்பாள் என்று யாராவது எதிர் பார்த்தால் ஏமாந்து போவார்கள். அவர்களின் அந்தக் கணிப்பு தவறிப் போகும். மறு நாள் அதற்கு முற்றிலும் மாறாக அவளுக்குள்ளிருந்து ஒரு சோகமும், விரக்தியும் எட்டிப் பார்க்கும். பார்வையின் பளபளப்பு மங்கி எதையோ இழந்தது போலத்

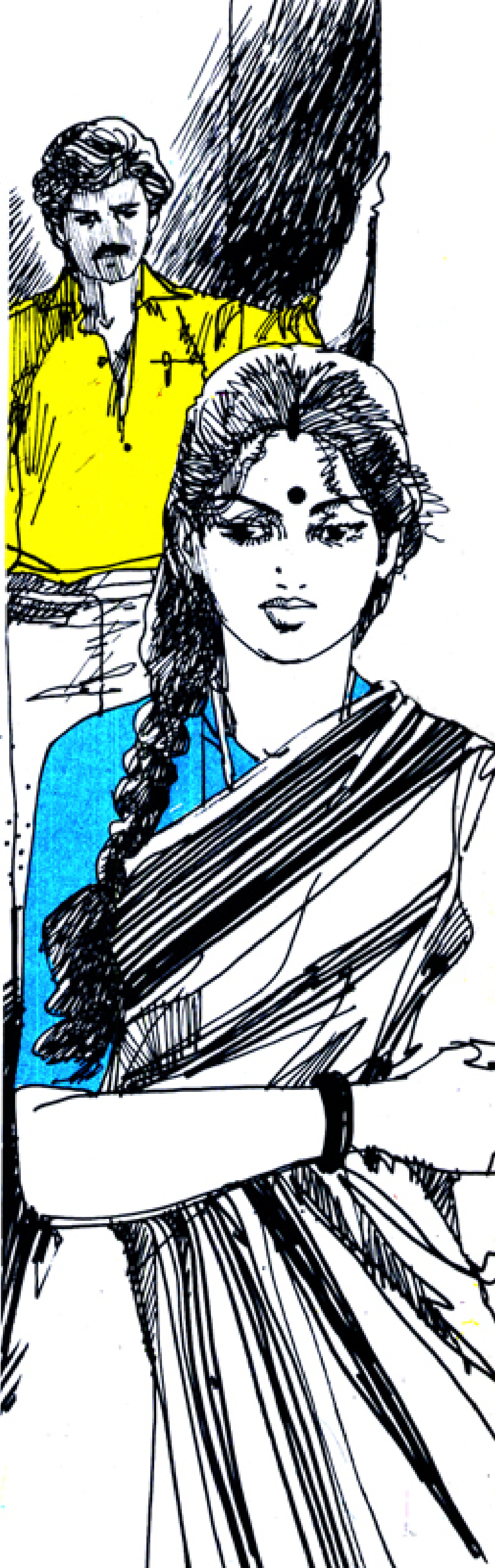
அவள் அப்படித்தான்!

இந்துமதி

தெரியும். அழுகையைக் கட்டிப் போட்டு உள்ளுக்குள்ளேயே அடக்கிக் கொண்டிருப்பதாகத் தோன்றும்.

அன்று முழுதும் அவள் பேனாவைத் தொட மாட்டாள். எழுதுவதற்கென்று ஒதுக்கியிருந்த தன் மாடியறைப் பக்கம் எட்டிக் கூடப் பார்க்க மாட்டாள். படுக்கையில் படுத்துத் தலையணையில் முகம் புதைத்துக் கொண்டிருப்பாள். இல்லாவிட்டால் கலீல் ஜிப்ரானையும், தாகூரையும், உமர் கய்யாமையும் வைத்துக் கொண்டு அவர்களின் சோகத்தில் உருகித் தன்னைப் பாதித்த அல்லது தனக்குப் பிடித்தமான வரிகளுக்கு அடியில் பென்ஸிலால் கோடிழுப்பாள். அந்த எழுத்துக்களின் சோகத்தைத் தாங்கிக்கொள்ள முடியாத போது வாய் விட்டு அழக் கூடச் செய்வாள்.

இப்படி சந்தோஷத் துள்ளலும், உற்சாகமும், எழுத்தும் — அடுத்த நாளே அதற்கு நேர் மாறான சோகமும், விரக்தியும், அழுகையும் — மூன்றாம் நாள் இவை இரண்டும் கலந்ததோர் விசித்திரமான உணர்வுகளுமாக



அவள் அப்படித்தான் இருந்தாள்; இருப்பாள். அதுதான் அவளது இயற்கைக் குணம்.

துள்ளிக் குதித்து சந்தோஷத்தில் நிரம்புவதும் — ஒரு வார்த்தையில் — வார்த்தை கூட வேண்டாம் — வெறும் பார்வையின் அழுத்தத்திலேயே துவண்டு போவதும் அவளது சுபாவம்; மென்மைத்தனம். ஒரு பூவை விட மென்மையானதாக அவள் தன் மனதை வைத்துக் கொண்டிருந்த காரணத்தினாலேயே அவளது குணாதிசயங்களும், செய்கைகளும் கூடப் பூப் போன்றே இருந்தன.

பூமாதிரி மலர்ந்து, பூமாதிரிச் சுருங்கிச் சட்சட்டென்று மாறுகிற அவளது மனோபாவங்களை உணர்ந்திருந்த அவளது கணவன் கூடச் சொல்லிப் பார்த்து விட்டான்.

"நீ இப்படி இருக்கக் கூடாது வித்யா. கொஞ்சம் லெவல் ஹெட்டட்டா இருக்கக் கத்துக்கணும். இந்த மாதிரி ஒரு நாளைக்கு ஒரேயடியா ஹைஸ்பிரிட்டும், மறுநாளே சின்ன விஷயத்துக் கெல்லாம் எதையோ பறி கொடுத்த மாதிரி முகத்தைத் தொங்கப் போட்டுக்கறதுமா—ரெண்டுலயுமே நீ எக்ஸ்ட்ரீம்ஸ். யு ஆர் நாட் எ சைல்ட் வித்யா. யு ஹேவ் எ சைல்ட் நௌ. அதனால, இனி மேலயாவது பேலன்ஸ்ட் பர்ஸனா மாற வேணாமா......?"

"ம்ஹூம்...." என்று தலையாட்டுவாள் அவள். "அதெல்லாம் என்னால் முடியாது. எனக்கு வராது. ஐயம் வாட் ஐயாம். இது என் பிறவிக்குணம். இதை நானா எப்படி மாத்திக்க முடியும்....?"

அதற்கும் அவன் நிதானமாய் பதில் சொல்வான்.

"பிறவிக் குணம்னு ஒண்ணுமே கிடையாது வித்யா. மனுஷனோட கூட எதுவுமே பிறக்கிறதில்லை. எல்லாமே அப்புறம் உருவாறதுதான். உருவாக்கப் படறதுதான். அவனை வளர்க்கிற அம்மா, அப்பா, சூழ்நிலை, கூடச் சேர்ற நண்பர்கள், படிக்கிற இடம், இப்படிப் பட்ட விஷயங்களின் பாதிப்புகளின் படிமானங்களும்தான் அவனுடைய பிறவிக் குணமா மாறிப் போறது. அதனால எல்லைக் கோட்டைத் தொடுகிற உயரத்துக்குப் பறக்கறதும், உடனே சட்டுனு கீழே குதிச்சு முடங்கிப் போறதும் உன்னுடைய பிறவிக் குணமில்லை. படிஞ்சுப்போன குணம்தான். நீயே உருவாக்கிக் கிட்ட குணம். அல்லது உனக்குள் உருவாக்கப்பட்ட குணம். அதனால இதைச் சுலபமா மாத்திக்க முடியும். கொஞ்சம் முயற்சி பண்ணினால் முடியும். என்ன....? முயற்சி பண்ணிப் பார்க்கறியா.....?"

அதன் பின் அவள் யோசித்தாள். அவன் சொன்னது நிஜம் என்பது பிடி பட்டது. தன்னை மாற்றிக் கொள்ள முடியும் எனத் தோன்றியதால் அடுத்த சில நாட்களில் தன்னை நிதானப் படுத்திக் கொள்ள ஆரம்பித்தாள். சமானமாய் நிற்க முயற்சி செய்தாள். படபடவென்று வரும் பேச்சை அடக்கிக் கொண்டு, எதற்கும் லேசாய் முறுவலித்து பொங்கிப் புரளாமல், நிதானமாய், சீராய் இயங்கும் இயந்திரம் மாதிரி செயல் படத் துவங்கினாள். எழுதுவதில் கூட நேரம் குறித்துக் கொண்டு ஒரு கட்டுப் பாட்டைக் கொண்டு வரப் பார்த்தாள்.

ஒரே வாரம்தான். அவளது கலகலவென்ற பேச்சிற்கும், சிரிப்பிற்கும் பதிலாக வெளிப்பட்ட வெற்றுப் புன்னகையும், நிதானமும், அமைதியும் அவளது கணவனுக்கே அலுத்துப் போயிற்று. துறுதுறு வென்று ஓடி விஷமம் பண்ணுகிற குழந்தையைக் கட்டிப் போட்டு விட்ட வருத்தம் வந்தது. வீடே செயற்றுப் போன மாதிரி தோன்றியது.

அதனால் அன்று அலுவலகத்திலிருந்து வந்தவன் கால் ஷூவைக் கூடக் கழற்றாமல் நேராக அவளைக் கூப்பிட்டுச் சொன்னான்.

"ஏய் வித்யா... உன் மூஞ்சியைப் பார்க்க சகிக்கலை. நூறு வாட்ஸ் பல்பைக் கழற்றிட்டு அதுக்குப் பதிலா ஸீரோ வாட் பல்பைப் போட்டுஎரியவிட்டமாதிரி இருக்கு. வேணாம்மா... யு பீ நார்மல். பழைய வித்யாவா உன்னுடைய சுபாவமான குணத்தோடயே இரு. அதுதான் உனக்கு அழகாயிருக்கு, பொருத்தமா இருக்கு. பாந்தமானதாத் தெரியறது. இந்த ஒரு வாரமா நீ காட்ற இறுக்கம் போறும். அதனால வீடே களை இழந்துப் போயிடுத்து....."

பளீரென்று சிரித்தாள் அவள். முகம் மறுபடியும் நூறு வாட்ஸ் பல்பைப் பொருத்திக் கொண்டது. வார்த்தைகள் மீண்டும் விஷமக்காரக் குழந்தை மாதிரி குடுகுடுவென்று ஓடி வந்தன.

"நான் சொல்லலை....? என் பிறவிக் குணம் இதுதான்னு....? என்னை என் போக்குல ஏத்துக்கறதை விட்டுட்டு 'இப்படி இரு. அப்படி நடந்துக்கோ'ன்னு சொல்லி மாத்த நினைச்சால் எப்படி......? இந்த இருபத்தெட்டு வயசுக்கு அப்புறமா மாறும்....? நான் நானாகவே இருக்கேன். அதுதான் எனக்குப் பிடிச்சிருக்கு. யாருக்காகவும் — ஏன், உங்களுக்காகக் கூட என்னால் என்னை மாத்திக்க முடியாது. மனுஷாளை அப்படியே அவாவா இருக்கிற மாதிரியே ஏத்துக்கணும். தன் விருப்பு, வெறுப்புக்கெல்லாம் ஏத்த மாதிரி மாத்த நினைக்கக் கூடாது. ஏன்னா, பகவானே அப்படி நினைக்கலை. நினைச்சிருந்

புழுங்கலரிசியை நன்கு ஊற வைத்து அரைத்து, அத்துடன், நைஸாக அரைத்த, மிளகு, மி. வற்றல், உப்பு, பெருங்காயம் இவற்றைக் கலந்து, இட்லித் தட்டில் ஊற்றி, ஆவியில் வேக வைக்கவும். பின் இந்த மாவைத் தேன்குழல் அச்சில் போட்டு, பிழிந்து வடகம் செய்தால், காய்ந்தபின் பொரித்துச் சாப்பிடச் சுவையாக இருக்கும்.

— உமா.

தாகத் தொழில்

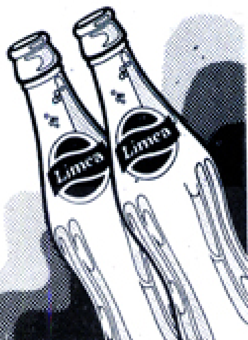


**எண்களோடு விளையாடும்
பெண்மணிக்கும் லிம்கா
எண்ணற்ற டிசைன் வரையும்
ஆணிற்கும் லிம்கா**

எண்களோடு விளையாடி விளையாடி அல்லது டிசைன்கள் வரைந்து வரைந்து களைத்து நீங்கள் தாகத்தால் தவிக்கும் பொழுது... ஐசோடானிக் ஸால்ட் அடங்கிய கிருமிகள் அற்ற லிம்கா அருந்தி தாகத்தை தணிப்பீர்.



எலுமிச்சை நீர்போன்ற சுவையான பானம் குளிர்வித்துக் கொடுக்கவும்.



ARTIFICIALLY FLAVOURED. CONTAINS NO FRUIT JUICE OR FRUIT PULP
® THE REGISTERED TRADEMARK OF PARLE (EXPORTS) LTD., BOMBAY.

வருகிறார்கள்
தூய்மையின் தூதுவர்கள்

வீட்டையும், வீட்டில் உள்ள பாத்திரம், பண்டங்கள், துணிமணிகள், கார், ஸ்கூட்டர், விலை உயர்ந்த பொருள்கள் எல்லாவற்றையுமே தூய்மைப்படுத்திப் பளபளவென்று பளிச்சிடச் செய்யும் தரமான வீட்டு உபயோகப் பொருள்களை பம்பாய் மாடர்ன் கெமிகல்ஸ் நிறுவனம் தயாரித்து வருகிறது. மகாராஷ்டிர மாநிலத்தில் மக்களிடையே நன்கு பிரபலமடைந்து கொடி கட்டிப் பறக்கும் இந்த வீட்டு உபயோகப் பொருள்கள் இப்போது தமிழ் நாட்டிற்கு விஜயம் செய்கின்றன. இனி தமிழ் நாட்டிலும் எல்லா வீடுகளும் பளபள, பப்பளபளதான்!

மோனா கிளீனிங் பவுடர்

பாத்திரங்களை மட்டுமின்றி வாஷ் பேசின், கண்ணாடிச் சாமான்கள், தரை ஆகியவற்றையும் துலக்குவதற்கான அதிவெண்மை நிற சுத்திகரிப்புத் தூள். எண்ணெய்ப் பிசுக்குள்ளவற்றைத் துலக்கும்போது ஈரப் பசையின்றி தூளை மட்டும் முதலில் பயன்படுத்த வேண்டும். ஒரு கிலோ, இரண்டு கிலோ, நாலரைக் கிலோ பொட்டலங்களில் கிடைக்கிறது.

மோனா லிக்விட் புளூ டூ இன் ஒன்

இது சொட்டு நீலம் மட்டுமல்ல; பளிரென்ற இயற்கை வெண்மை நிறம் தரும் திரவமும் கூட! சிந்தெடிக் மற்றும் பருத்தி ஆடைகளுக்குப் பயன்படுத்தலாம். 200 மில்லி, 400 மில்லி உடையாத பாலிமர் குப்பிகளில் கிடைக்கிறது.

வைதன் இட்

துணிகளையோ, கைகளையோ சேதப்படுத்தாத தரமான டிடர்ஜண்ட் சலவைத் தூள். பருத்தி மற்றும் சிந்தெடிக் ஆடைகளுக்கு ஏற்ற இந்த சலவைத் தூள் அரைக் கிலோ மற்றும் ஒரு கிலோ பொட்டலங்களில் கிடைக்கிறது.

ஸ்வான் பினைல் எசன்ஸ்

நீரில் எளிதாகக் கரையும் நறுமணமுள்ள சக்தி வாய்ந்த கிருமிநாசினி. 300 மில்லி குப்பியில் கிடைக்கிறது.

ஸ்வான் லிக்விட் ஃப்ளோர் கிளீனர்

பைன் ஆயிலை அடிப்படையாகக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட நறுமணம் கமழும் திரவம். தரையைத் துடைக்கப் பயன்படும் இந்த சுத்திகரிப்பு திரவம் 300 மில்லி குப்பியில் கிடைக்கிறது.

மோனாபால்

நறுமணமிக்க இந்த சுத்திகரிப்புத் திரவம் விலை உயர்ந்த வெள்ளிப் பாத்திரங்கள், ரெஃப்ரிஜிரேட்டர், கார் ஆகியவற்றைச் சுத்தம் செய்வதற்கென்றே தயாரிக்கப்பட்டது. 500 மில்லி பாலிமர் குப்பியில் கிடைக்கிறது.

குவிட்டால்

சக்தி வாய்ந்த கிருமி நாசினியாகவும் உள்ள இந்த நறுமணமிக்க சுத்திகரிப்புத் திரவம் கண்ணாடிப் பாத்திரங்கள், வீட்டு ஜன்னல்கள், காரின் உட்புறம், ஸ்கூட்டர் எனப் பல்வேறு பொருள்களையும் தூய்மை செய்யப் பயன்படுகிறது. 200 மில்லி குப்பியில் கிடைக்கிறது.

மோனாவின்

கிருமிகளை ஒழிக்கும் சக்தியுள்ள திரவ சோப் ஹோட்டல்கள், மருத்துவமனைகள், பள்ளிக்கூடங்கள் போன்ற இடங்களில் கை கழுவவும், பொருட்களைச் சுத்தம் செய்யவும் பயன்படுகிறது.

இதுவரை ஏரியா விநியோகஸ்தர்கள் நியமிக்கப்பெறாத முக்கிய ஊர்களிலிருந்து குறைந்தபட்சக் கொள்முதலுக்கு உத்தரவாதம் அளிக்கக்கூடிய, வியாபார அனுபவம் வாய்ந்த ஸ்டாக்கிஸ்டுகள் விண்ணப்பிக்கலாம்!

ஸீவெல் பேக்கர்ஸ்
4 ஐந்தாவது தெரு
பத்மநாப நகர் அடையாறு
சென்னை 600 020

DELTA/M/89.

தா இத்தனை விதவிதமான குணமான மனுஷாளைப் படைச்சிருக்க மாட்டார். ஒரே மாதிரியான ஒரே வித குணமுள்ள மனுஷாளாகவே படைச்சிருப்பார். அப்போ உலகத்துல எந்த சுவாரஸ்யமும் இருந்திருக்காது. கண்ணாடியில்தன்னைத்தானே பார்த்துக்கற மாதிரி ஆகிப் போயிருக்கும்......"

அந்தப் பேச்சை அவன் ரசித்தான். பின்னர் சிரித்துக் கொண்டே ஆமோதித்தான்.

"ஓ.கே. ஓ.கே. உன்னை அப்படியே ஏத்துக்கறேன். நீ — நீயாகவே இரு. போறுமா..?"

அவளால் எப்போதுமே மனசுக்குள் ஒரு தராசைப் பிடித்துக் கொள்ள முடிந்ததில்லை. நிறுத்து அளந்து பார்த்து முள்ளை நடுவில் நிறுத்தி, லாபநஷ்டக் கணக்கெல்லாம் போட்டுப் பேசுவதோ, பழகுவதோ, சிரிப்பதோ முடியாத காரியங்கள். ஆறு ஓடுகிற மாதிரிக்கு தன் இயல்பாய்ப் போய்க் கொண்டே இருப்பாளே தவிர இதனால் நமக்கென்ன உபயோகம் என்றோ — பிரயோஜனம் என்றோ கேள்விகள் எழாது. சிரிப்பது தவிர முகம் சிணுங்காது. சிடுசிடுப்பு அறியாது. பேச்சுகூட அழுத்தமாய் வெளிப்படாது. எப்போதும் கலகலத்து சிரித்துப் பேசி, சின்னத் தனங்கள் எதுவு மற்றிருப்பது தான் அவள்.....

அதனால் அன்று காலையும் தன்னியல்பாய் ஏற்பட்ட சந்தோஷத்திற்குத் தனிப்பட்ட காரணம் எதுவுமின்றி அனிச்சையாகப் படர்ந்த உற்சாகத்துடனே எழுந்து கொண்டாள். எழுந்த பின்னரே அன்று புது வருடம் — ஜனவரி முதல் தேதி என்பது ஞாபகத்திற்கு வந்தது. ஆனாலும் புது வருடமோ — ஜனவரி முதல் தேதியோ தன் சந்தோஷத்திற்குக் காரணமில்லை எனவும் சொல்லிக் கொண்டாள். இது இயல்பாய் வருகிற சந்தோஷம். காரணமின்றி ஏற்படுகிற உற்சாகம் என்று தோன்ற மடமட வென்று படியேறி மாடியறைக்குப் போனாள்.

முதல் நாள் சிநேகிதர் ஒருவர் கொடுத்து விட்டுப் போயிருந்த — அதுவும் வெறுமனே தராமல், கவிஞரான அவர் முதல் பக்கத்தில் தன் வாழ்த்துக்களை ஆங்கிலத்தில் கவிதையாகவே எழுதித் தந்திருந்த டைரியைப் புரட்டினாள். அவர் எழுதியிருந்ததை ஒரு முறை வாய்விட்டுப் படித்தாள்.

Have Happiness and Harmony
Have Sweetness and Light
Let Lord grant these to you and all in the family
Plenty
When others are happy
I am happy
Wishing you all the best.

என்பதன் கீழ் அந்த இனிய நண்பர் கையெழுத்திட்டுத் தந்திருந்தார்.

இவளுக்கு ஆச்சரியமாக இருந்தது. ஒவ்வொரு வருடமும் புது டைரியைப் புரட்டி ஜனவரி ஒன்று எனத் தேதியிட்ட

பஸ்ஸில் இரவு நேரம் பயணம் செய்யும் போது செருப்பைக் கழற்றி வைத்து விட்டுத் தூங்குகிறோம். பஸ்ஸின் குலுக்கலில் செருப்பு எங்கேயாவது போய்த் தொலைந்து விடுகிறது. டிபன் கட்டியிருக்கும் நாலை/சணலை எறிய வேண்டாம். அந்நாலில் நம் செருப்பைக் கோத்து முன் ஸீட்டின் காலில் கட்டி வைத்துவிட்டால், செருப்பு தொலையாது.

— விமலா.

பக்கத்தில் அவள் எழுதுவது இரண்டே வரிகள்தான்.

என் புது வருஷச் செய்தி:

Be happy
and
Make others also happy.

என்பதுதான். அதே கருத்தைத்தான் அந்தக் கவிஞ நண்பரும் தன் கடைசி இரு வரிகளில் குறிப்பிட்டிருந்தார்.

when others are happy
I am happy

அதுதான் அவளது ஆச்சரியத்திற்குக் காரணம். அதையே எழுத அவருக்கும் எப்படித் தோன்றியது...! இந்த மாதிரி மற்றவர்களின் சந்தோஷத்தைப் பார்ப்பதில் தன் மனத்தில் சந்தோஷம் ஏற்படுவது என்பது ஒரு பெரிய விஷயம்தான். பரந்த விசாலமான மனத்திற்குத்தான் அது வரும். தான், தனது என்று பிரித்தறியாத — பிரிக்கத் தெரியாத மனத்திற்குத்தான் வரும். அந்தக் கவிஞ நண்பரது மனது அந்த மாதிரி பரந்த விசாலமான மனதுதான். அதற்குத் தலைவணங்கி வழக்கமாக எழுதுகிற புது வருஷச் செய்தியை எழுதி டைரியை மூடி வைத்து விட்டுக் கீழே இறங்கி வந்தாள்.

படியிறங்கின போதே மனசு துள்ளிற்று. நல்லதாக ஏதாவது செய்யச் சொல்லி துறுதுறுத்தது. தீபாவளி, பொங்கல், புது வருஷம் என பண்டிகைகளுக்கெல்லாம் புடைவை வாங்கி உடுத்தித் திருப்திப்படுகிற ரகமில்லை அவள். நகைகள் செய்து அணிந்து பார்த்து மகிழ்ந்து போகிறவள் இல்லை.

வானத்தை அண்ணாந்து பார்த்து நகருகிற மேகங்களிலும், கண் சிமிட்டுகிற நட்சத்திரங்களிலும் சந்தோஷப்படுபவள். நிலவின் ஒளியில் தங்கக் கீற்றாக அசைகிற தென்னை ஓலைகளின் மினுங்கலில் மகிழ்ச்சி அடைபவள். புத்தகக் கடை, புத்தகக் கண்காட்சி என்று போய் தேடித் தேடிப் பார்த்து தனக்குப் பிடித்த எழுத்தாளர்களின் கதை, கவிதை, கட்டுரைப் புத்தகங்களாக அடுக்கிக் கொண்டு வந்து திருப்திப்படுப

வள். ஒரு குழந்தையைத் தூக்குகிற மென்மையில் அப் புத்தகங்களை இரு கைகளிலும் ஏந்தியவாறு வீட்டினுள் நுழைவதில் ஓர் அலாதி நிறைவு ஏற்படும்.

ஒரு நல்ல கதையைப் படிக்கிற போது — தன் மனசுக்குத் திருப்தியான கவிதை ஒன்றை எழுதி முடிக்கிற போது ஏற்படுமே... அந்த மாதிரியான அளவிட முடியாத சந்தோஷம். அதே நிறைவு... உதட்டோரத்தில் குதித்துக் கொண்டு வரும் சிரிப்பு... குதூகலம்...

அன்று கதை எதுவும் படிக்கவில்லை. கவிதை எழுதவில்லை. புத்தகக் கடைக்கும் போவதாக இல்லை. ஆனாலும் அந்தக் குதூகலமும், புன்னகையும், சந்தோஷமும் மனசுக்குள் குவிந்துக் கொண்டே வந்தது. 'ஏதாவது செய். உபயோகமாகச் செய். எல்லார் மனசையும் சந்தோஷப்படுத்துகிற விதமாகச் செய்' என்று உள் மனது சொல்லிற்று. 'என்ன செய்யலாம்...?' என்ற யோசனையில் வாசற் கதவைத் திறந்து கொண்டு முன் பக்கத் தோட்டத்திற்கு வந்தாள்.

அப்போதுதான் வீட்டு வாசலில் வெளி கேட்டின் அருகில் நிறைய ரோஜாச் செடிகளை ஒரு சிறு கோணியில் சுற்றித் தலையில் வைத்துக் கொண்டு நின்றிருந்தான் அவன். அந்த ரோஜாச் செடிகளுக்குக் கோணிச் சுற்று இடுப்புத் துணி மாதிரி கட்டப்பட்டிருந்தது. அதைப் பார்த்ததும் இவளுக்குக் குளித்து டவலைச் சுற்றிக் கொண்டு வரும் தளர் நடைக் குழந்தைகளின் ஞாபகம் வந்தது. அச் செடிகள் அத்தனையும் டவல் சுற்றி அழைத்து வரப்பட்ட குழந்தைகளாகத் தோன்றின.

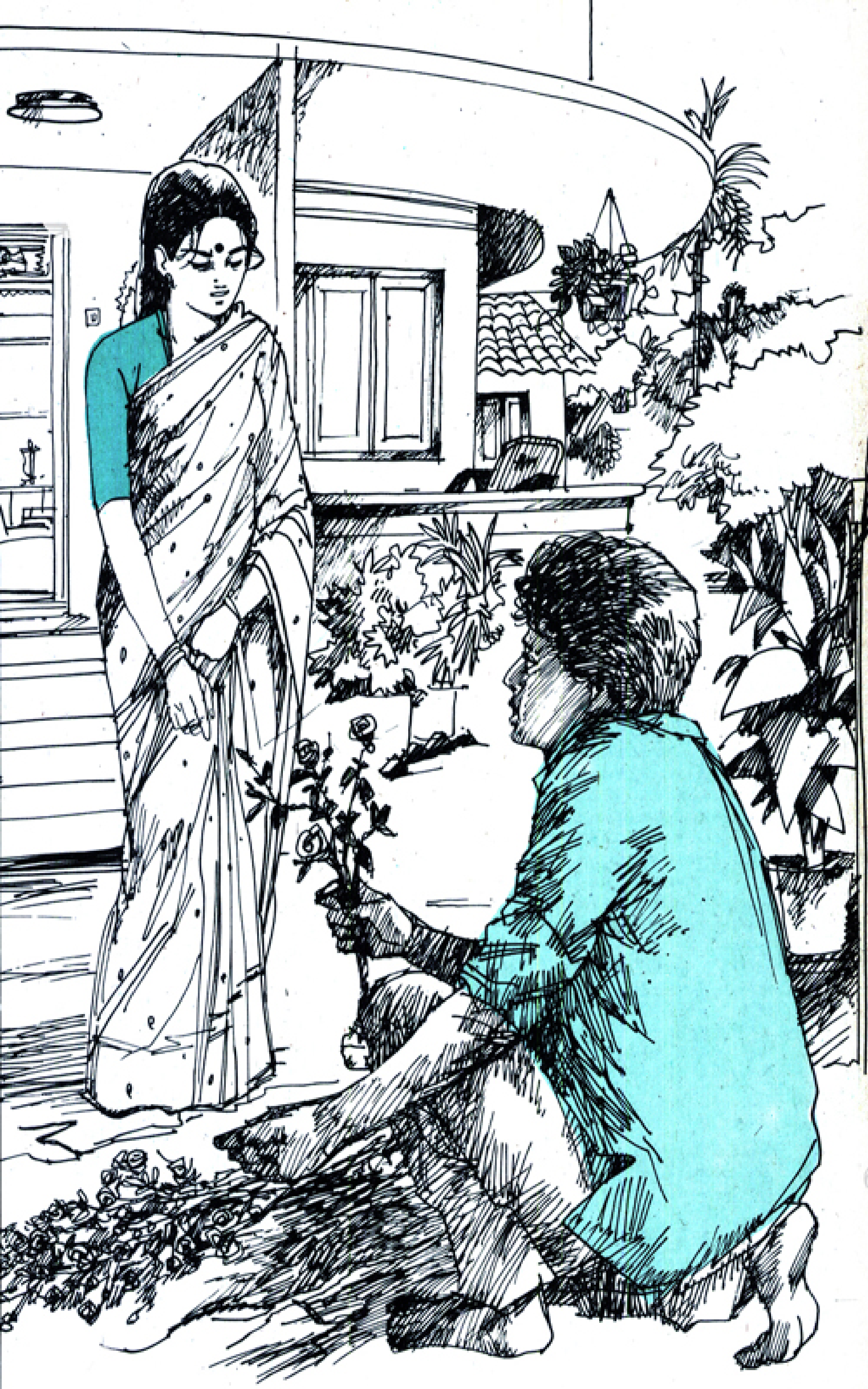
தலைப் பகுதியில் மஞ்சளும், சிவப்பும், வெள்ளையும், ஆரஞ்சுமாகப் பூத்ததும் பூக்காததுமான ரோஜாக்கள். இடையில் டவலுக்குப் பதிலாகக் கோணிச் சுற்று. கால் பகுதி ஷூவால் மூடப்பட்ட மாதிரி ஒவ்வொரு செடியின் வேர்களும் வைக்கோல் சுற்றி நூலினால் கட்டப்பட்டிருந்தன. செடிகளைச் சுமந்து கொண்டு நின்றவனுக்குக் கிட்டத்தட்ட பதினைந்து, பதினாறு வயசு இருக்கலாம். மீசை அரும்பு கட்டியிருந்தது. முகம் தெளிவானதாகத் தெரிந்தது. மாநிறத்திற்கும் சற்று தூக்கலான நிறம். படித்த பையனாகத் தோன்றினான்.

இவளைப் பார்த்ததும் இரும்புக் கேட்டை இன்னமும் நெருங்கி வந்து கேட்டான்.

''செடி வேணுமா மேடம்...? ரோஜாச் செடி. எல்லாக் கலர் ரோஜாச் செடிகளும் இருக்கு மேடம்...''

இவளுக்குள் பொறி தட்டிற்று. 'இன்றைய நல்ல காரியமாக ரோஜாச் செடிகளை வாங்கி நட்டால் என்ன...?' வரிசையாக வரவேற்பறையின் ஜன்னலடி நிலத்தில் நடலாம். நேற்றுதான் தோட்டக்கார முனுசாமி அந்த இடத்தைக் கொத்தி செம்மண்ணும், எருவும் கலந்து பதப்படுத்தி வைத்திருந்





ரப்பர் செருப்பு பிய்ந்து விட்டால் எறிய வேண்டாம். ஒவ்வொன்றையும் இரண்டிரண்டாக வெட்டி, கிரைண்டரின் பாதத்திற்கு அடியில் வைதது விட்டால், மாவு அரைக்கும்போது, கிரைண்டர் அதிர்வினால் நகராமல் இருக்கும்.

— விமலா.

தான். ஓரங்களில் நலங்கு பூசின கல்யாணப் பெண்ணின் பாதங்களைப் போல் செங்கற்களால் பார்டர் கட்டி விட்டுப் போயிருந்தான்.

இந்தப் பையனிடமிருந்து ரோஜாச் செடிகளை வாங்கி அந்த இடத்தில் நட்டால் எவ்வளவு அழகாக இருக்கும்! வரிசையாக சிவப்பும், மஞ்சளும், ஆரஞ்சும், வெள்ளையுமாகப் பத்துப் பனிரெண்டுச் செடிகள் நட முடியும். இந்த ஜனவரி முதல் தேதியில் நடுவது அடுத்த ஜனவரி முதல் தேதிக்குள் அடர்த்தியாக வளர்ந்து, காடு மாதிரிச் செழித்து அடுக்கடுக்காய், அழகான பூக்களாகப் பூக்கிற போது....

ஓ! அதை எதிரில் நின்று பார்க்க வேண்டும். ஒரு பூவைக் கூட யாரையும் பறிக்க விடக் கூடாது. முக்கியமாய் வேலைக்காரி வனஜாவின் பெண்தான் பறித்து விடும். பறித்துத் தலையில் செருகிக் கொண்டு பள்ளிக் கூடத்திற்குப் போய் விடும். இவளுக்கு மனசு துடிக்கும். செடிகளிலிருந்து பூக்களைப் பறிப்பது இவளுக்குப் பிடிக்காது. இவள் பறிக்க மாட்டாள். யாரையும் பறிக்கவும் விட மாட்டாள். அதனாலேயே இவளுக்குத் தலையில் பூ வைத்துக் கொள்கிறவர்களைக் கண்டால் கோபம் ஏற்படும். செடியிலிருந்து பறித்துத் தங்கள் தலையில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டுமென்று எப்படித் தோன்றுகிறது என நினைத்துக் கொள்வாள். இவள் தலையில் பூ வைத்துக் கொண்டதே இல்லை. வைத்துக் கொள்கிற ஆசையோ, எண்ணமோ எழுந்ததும் இல்லை.

பூக்களுக்கே அற்ப ஆயுசுதான். காலையில் ஜனித்து, மாலையில் தலை தொய்ந்து, இரவில் மடிந்து மண்ணில் விழுகிற மலர்களைப் பற்றி இவள் கவிதை எழுதியிருந்தாள்.

காலையில் ஜனித்து
கண்களைக் கவர்ந்து
மனதினை மகிழ்வித்து
மாலையில் மடங்கி
இரவினில் இறுதி மூச்சடங்கி
இப்பூமியில் விழுகிற பூக்களுக்கு
ஒருநாள் வாழ்வுதானே!
அந்த —
ஒருநாள் வாழ்வினையும்
முழுசாய் வாழவிடாமல்
உங்கள் கைவிரல் என்ற
பாசக் கயிறு நீட்டி
பிஞ்சுக் குழந்தையின்
உயிரைப் பறிக்கின்ற
நமனாக மாறாதீர்
நறுமலரைப் பறிக்காதீர்...'

அந்தக் கவிதை சட்டென்று ஞாபகத்திற்கு வந்தது. அடுத்த ஜனவரி இவளது கற்பனையில் எட்டிப் பார்த்தது. கேட் அருகில் தலையில் சுமந்து நிற்பவனது அத்தனை ரோஜாச் செடிகளும் ஜன்னலடியில் பூத்து, காற்றில் அழகாய்த் தலையசைத்து, நடனமாட —

இவள் அந்த அழகில் லயித்து இன்னொரு கவிதை எழுதுவாள். அதற்கான முதல் வரி அப்போதே மனத்திற்குள் கருவாகப் பிரயத்தனித்த போது —

வாசல் பையனின் குரல் அவளைக் கலைத்தது.

''என்ன மேடம், செடி வாங்கறீங்களா மேடம்...? எல்லாம் பெங்களூர், ஊட்டி, ரோஸ் மேடம். வேரோட இருக்கு. எல்லாக் கலரும் இருக்கு...''

''உள்ள கொண்டு வா...''

''நாய் இருக்குங்களா...?''

''இல்லை. தைரியமா வா...''

அவன் உள்ளே வந்தான். தலையிலிருந்த செடிகளை மூட்டையை இறக்குகிற மாதிரி அசிரத்தையாய் இறக்கவில்லை. குழந்தையை இறக்குகிற லாவகத்தில் இறக்கினான். அந்தச் செய்கையிலிருந்த மென்மையையும், நளினத்தையும் கவனித்த விதத்திலேயே இவளுக்கு அவனைப் பிடித்துப் போயிற்று. அச்செடிகளை அவன் நேசித்த விதம் தெரிந்தது. அவனுடைய உள் மனது அதில் பிரதிபலிப்பதாகப்பட்டது. அவன் கோணியை விலக்கி செடிகளைக் காட்டத் துவங்க இவள் போர்ட்டிகோவின் வெள்ளை சலவைக் கல் படிகளில் உட்கார்ந்தாள். பூக்களுக்கு வலிக்கும் என்கிற மாதிரி மெலிசாய்த் தன் ஆள் காட்டி விரல் நுனியால் தொட்டாள்.

''என்னப்பா விலை...?'' — கேட்கிற போதே இவளுக்குக் கஷ்டமாக இருந்தது. இந்த அழகுக்கு, நேர்த்திக்கு, இறைவனின் அதி அற்புதமான கை வண்ணத்திற்கு விலையா கேட்க முடியும்? விலை கொடுக்கத்தான் முடியுமா...? தப்பாய் எதையோ கேட்டு விட்ட குறுகுறுப்பு ஏற்பட்டது. சங்கடம் வந்தது. ஆனாலும் கேட்டுத்தான் ஆக வேண்டும். நடைமுறை வாழ்க்கை என்கிற போது சிலவற்றை செய்துதான் ஆக வேண்டி இருக்கிறது. வேறு வழி இல்லை...

''ஒரு செடி இருபது ரூபாய் மேடம்.''

''இருபது ரூபாயா!? என்னப்பா நர்ஸரி விலையை விட அதிகம் சொல்ற...?'' மீண்டும் நடைமுறை வாழ்க்கை!

''இல்ல மேடம். இதே ஊட்டி ரோஸ் நர்ஸரிக்குப் போனீங்கன்னால் இருபத்தஞ்சு, முப்பது ரூபாய்க்குக் குறைச்சுக் கிடைக்காது. வெறும் சாதா பிங்க் ரோஸ் செடி

இன்றைய மங்கை

அவளுடைய நவீன எண்ணங்களின் பிரதிபலிப்பு சமையலறையை வைத்திருக்கும் விதத்திலும் காணலாம்.

இன்றைய மங்கை. அவளுடைய செயல்களனைத்திலும் அவளுடைய நூதன எண்ணங்கள் பிரதிபலிக்கின்றன. எனவே, யேரா கண்ணாடி ஜாடிகளையே அவள் விரும்புவது இயற்கையே. காரணம் யேரா மட்டுமே அவளுடைய தரத்திற்கு இணங்குகிறது.

புத்தம் புதுமை

ஈரம் உறிஞ்சாமலிருப்பதுடன் விசேட டிசைனிலுள்ள மூடிகளும் கொண்டது — வைத்திருக்கும் பொருட்கள் ருசி கெடாமலும் புதுமை மங்காமலும் இருக்க.

தூய்மை

உணவுப் பொருட்களிலுள்ள வினீகர் போன்ற அமிலத்தன்மையினால் பாதிக்கப்படாது. ஆகவே, ஊறுகாயிலிருந்து உலர் பழங்கள் வரை எதையுமே குணம் கெடாமல் வைத்திருக்கலாம்.

சுத்தம்

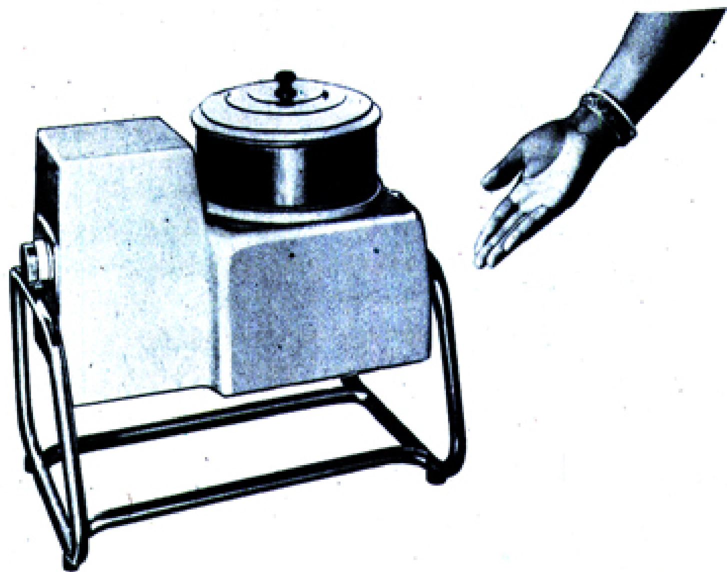
சிறிதும் கீறல் விழாமலும் கறை படியாமலும் இருப்பதால், யேரா கண்ணாடி ஜாடிகளை சுத்தமாகவும் பளபளப்பாகவும் வைத்திருக்க மிகச்சுலபம்.

இன்றைய மங்கை யேராக் கண்ணாடி ஜாடிகளையே விரும்புவதில் ஆச்சரியமில்லை.



சமையலறைப் பொருட்களை வைத்திருக்க இதைவிட சுகாதாரமானது வேறில்லை.

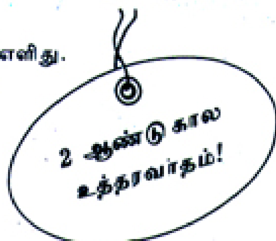
Marketed by Darshak Ltd.



"வீட்டு வேலைகளில் எனக்குக் கைகொடுக்கும் நம்பகமான தோழியைச் சந்தியுங்கள்"

சுறுசுறுப்பும் பொறுப்பும் மிக்க இல்லத்தரசிகள் ஈட்டா வெட்கிரைண்டரையே தேர்ந்தெடுக்கிறார்கள். அதற்கு வலுவான காரணங்கள் இதோ :

- மோட்டார் உற்பத்தியில் 40 ஆண்டுகால அனுபவம் வாய்ந்தவர்களால் தயாரிக்கப்படும் தனிச்சிறப்பு மிக்க ஈட்டா மோட்டார் இதன் ஜீவ நாடியாக விளங்குகிறது.
- இயக்குவது வெகு சுலபம்; சுத்தம் செய்வதும் எளிது.
- அரிசி, சாம்பார் பொடி, மிளகாய் பொடி போன்ற உலர் அரவை (Dry Grinding) வேலைகளுக்கும் ஏற்றது.
- விற்பனைக்குப் பிந்திய உடனடி சேவைக்கு விரிந்து பரந்த விற்பனை அமைப்பு உறுதி அளிக்கிறது.



வழக்கமான நேர் வகையிலும் சாய்த்து எடுக்கும் சாய்வு வகையிலும் கிடைக்கின்றன.

ஈட்டா வெட் கிரைண்டர்கள்

சிபிசி பிரீமியர்

தலைமை அலுவலகம் சிபிசி (பி) லிட். மேட்டுப்பாளையம் ரோடு. கோயம்புத்தூர் 30

கிளைகள் : 173 தம்பு செட்டி தெரு சென்னை 1 போன் 528564 ● 15-A/3மேல வெளி வீதி மதுரை 1 போன் 22757 ● 957 அவிநாசி ரோடு கோயம்புத்தூர் 18 போன் 24451 ● 3-A காலேஜ் ரோடு. திருச்சி 2 போன் 25030 ● 649 நேரு ரோடு விழுப்புரம் 2 போன் 2263 ● 17-2-30 பொன்னியம்மன் கோவில் தெரு சித்தூர் 1 போன் 3228 ● 5-2-130|131 ராஷ்டிரபதி ரோடு செகந்தராபாத்-3 போன் 824094 ● ஷிப்யார்டு நார்த் கேட் அருகில் எம்.ஜி. ரோடு எர்ணாகுளம் கொச்சின் 15 போன் 362389 ● குல் மோப்ஸ் எஸ்டேட் 5/B புருட்கோன் ரோடு அகமத் நகர் 1 போன் 6824

OBM 1535 TM

எட்டு ரூபா, பத்து ரூபான்னு விக்கறாங்க. ரெட், ஆரஞ்சு, மஞ்சள், வெள்ளை எல்லாம் விலை அதிகங்க...''

''சரி. அப்புறம் சொல்லிக் குடு...''

''இதப் பாருங்க மேடம், பதியன் போட்டு நல்லா ஆழமா வேர் ஓடினப்புறம் நேத்து சாயந்திரம்தான் பூமியிலேருந்து பிரிச்சு ஆணி வேரோட ஒரு சல்லி வேர் கூட விடாமல் எடுத்து அதே மண்ணை வச்சுக் கட்டிக் கொண்டு வந்திருக்கேன். பிரிச்சு வேணும்னால் காட்றேன். பார்த்துட்டுச் சொல்லுங்க மேடம்...''

ஒரு சிவப்பு ரோஜாச் செடியின் வேர் பகுதியிலிருந்த வைக்கோலை மெல்லப் பிரிக்கத் தொடங்கினான். அடிபட்ட இடத்தில் கட்டப்பட்டிருக்கும் பாண்டேஜ் துணியை அவிழ்க்கிற குழந்தையின் தாயைப் போல் கவனமாகவும், பொறுமையாகவும், குழந்தைக்கு வலிக்கக் கூடாதே என்கிற இதத்திலும் அவன் வைக்கோலை அகற்றி மண் மூடி வெளியில் தலை நீட்டின வேரைக் காட்டினான்.

''எல்லாம் வேரோட இருக்கு மேடம். அதோ கொத்திப் பாத்தி கட்டி செம்மண் கூடப் போட்டு வச்சிருக்கீங்களே... அந்த எடத்துல நட்டா ரெண்டே மாசத்துல மடமடன்னு வளர்ந்துடும். அப்புறம் பூப் பூவாப் பூக்கறப்ப சிவப்பும், மஞ்சளும், ஆரஞ்சும், வெள்ளையுமா அழகா இருக்கும். வானத்துல வர்ற ரெயின்போ உங்க வீட்டு வாசல்ல வந்து நின்னு சிரிக்கிற மாதிரி இருக்கும்...''

இவள் வாய் விட்டுச் சிரித்தாள். அவனது வார்த்தைகளில் வெளிவந்த கவிதை நயத்தில் மகிழ்ந்து போனாள். அப்போதே அவன் சொன்ன மாதிரி ரோஜாக்கள் பூத்து வானவில்லின் சிரிப்பு கண்களில் பிரதிபலிக்கக் கேட்டாள்.

''என்ன படிச்சிருக்க...?''

''+ 2 படிக்கறேன் மேடம். மேல காலேஜ்ல சேர்ந்து படிக்கத்தான் இப்படி லீவு நாட்கள்ல செடிகளை வித்துப் பணம் சேர்க்கறேன். ஒரு நர்ஸரிக்காரர் என் மேல இரக்கப்பட்டு எனக்கு உதவி செய்யணும்னே இந்த மாதிரிச் செடிகளைக் கொடுத்தனுப்பி வித்துட்டு வரச் சொல்றார். ஒரு செடி வித்தா எனக்கு ரெண்டு ரூபாய் கொடுப்பார். பாக்கியெல்லாம் அவருக்குத்தான்...''

இவள் நெகிழ்ந்து போனாள். அவன் படிக்கிற பையன். மேல் படிப்பிற்காக ஆர்வமாய் தானே உழைத்துச் சம்பாதிக்க நினைக்கிறான். அது அவளுக்குள் பெருமிதத்தை வரவழைத்தது.

'தேவலை... நம் தேசத்து இளைஞர்கள் கூடப் பொறுப்புணர ஆரம்பித்து விட்டனர். வெளிநாட்டு இளைஞர்களைப் போல் விடுமுறை நாட்களில் வேலை செய்து தங்கள் படிப்பிற்கான செலவைத் தாங்களே பார்த்துக் கொள்ள நினைக்கின்றனர். அப்பா, அம்மாக்களை எதிர்பார்க்காத முதிர்ச்சியும், அவர்களைத் தொந்தரவு செய்யக் கூடாது என்கிற பக்குவமும், சுய கால்களில் நிற்கிற பலமும் வந்திருக்கிறது.

நினைக்க நினைக்க இவளது உற்சாகமும், சந்தோஷமும் அதிகமாயிற்று. இவனைப் போன்ற இளைஞர்கள் அதிகமாகிக் கொண்டே போவார்களானால் இங்கும் எந்த வேலையும் தாழ்மையானதல்ல என்கிற நிலை ஏற்படும். உண்மையாய்ப் பாடுபடுகிற எத் தொழிலும் மேன்மையானதுதான் என்கிற நிலை வரும். அந் நிலை வந்து விடுமாயின் —

'ஓ! நவயுக இந்தியா உருவாகிற காலம் வெகு தூரத்தில் இல்லை...!'

அதற்குப் பின் அவள் செடிகளுக்கு விலை பேசவில்லை. பேச மனது இடம் கொடுக்கவில்லை. தான் தரப் போகிற பணம் இவனது படிப்பிற்குப் பயன்படப் போகிறது. இவன் உண்மையாய் உழைக்கிறான். பொறுப்பு உணர்ந்து செயல்படுகிறான். தான் செய்ய நினைத்த நல்ல காரியம் இன்று இவனது படிப்பிற்குத் தன்னால் முடிந்த பண உதவி செய்வதுதான்...!

அவள் முடிவு செய்தாள்.

''மொத்தம் எத்தனை செடி இருக்கு இதுல...?''

அவன் எண்ணிப் பார்த்துச் சொன்னான்.

''பதினாலு செடிங்க இருக்கு மேடம்.''

''சரி. மொத்தத்தையும் நானே வாங்கிக்கறேன்...''

அவன் சரேலென்று எழுந்து நின்றான். அதை எதிர்பார்க்காத மலர்ச்சி தெரியச் சிரித்தான்.

''நிஜமாகவா மேடம்! ரொம்ப சந்தோஷம் மேடம். பதிமூணு செடிக்கு நீங்க பணம் கொடுங்க மேடம். ஒரு செடிக்குப் பணம் வேணாம். என் ஞாபகமா வச்சுக்குங்க. அதுல பூ பூக்கிற போது என்னை நினைச்சுக்குங்க. என்ன மேடம்...?''

இவளுக்குச் சட்டென்று பேச்சு வரவில்லை. இன்னமும் நெகிழ்ந்து போனாள்.

''எதுக்குப்பா... வேணாம்... நீ உங்க முதலாளிக்கு என்ன பதில் சொல்லுவ...?''

'மா'விலே சில சமையல்கள்''

வடித்து வைத்த சாதத்தில் ஒரு கரண்டியும், நன்கு பழுத்த மாம்பழத் துண்டுகளையும், தேவையான சர்க்கரை, ஏலக்காய் சேர்த்து, நன்கு மத்தால் மசிக்கவும். பின் அடுப்பில் வைத்து, அடிபிடிக்காமல் கிளறவும். சர்க்கரை கரைந்து கொதிக்க ஆரம்பித்ததும், கீழே இறக்கி, கெட்டியான பால் ஊற்றிக் கிளறி வைக்கவும் (முடிந்தால் முந்திரிப் பருப்பு தாளித்துக் கொள்ளலாம்.) சுவையான பாயாசம் நிமிடத்தில் தயார்!

— உமா.

"நான் சொல்லிக்கறேன் மேடம். இன்னிக்கு ஜனவரி முதல் தேதி. என்னால புது வருஷப் பரிசா யாருக்கும் ஏதுவும் கொடுக்க முடியாது. கொடுக்கிற வசதியும் இல்ல. இன்னிக்கு இதை உங்களுக்குத் தரணும் போல இருக்கு. தரேன். மறுக்காமல் வாங்கிக்குங்க மேடம்..."

"ஓ! ரொம்ப தாங்க்ஸ்ப்பா... ரொம்ப சந்தோஷம்... உன் பேர் என்ன...?"

"பாபு மேடம்."

"பாபு... இந்தச் செடிகள்ல பூ பூக்கிற போதெல்லாம் உன்னை நினைச்சுப்பேன். ஒவ்வொரு ஜனவரி ஒண்ணாம் தேதியும் உன் ஞாபகம் வரும். இரு வரேன்..."

அவள் எழுந்து உள்ளே போய் இரு நூற்று அறுபது ரூபாய்களைக் கொண்டு வந்து தந்தாள்.

"ஐ விஷ் யு ஆல் தி பெஸ்ட் பாபு. நல்லாப் படிச்சு முன்னுக்கு வா. நல்லா இரு..."

அவன் பணத்தை வாங்கிக் கொண்டு இரு கைகளையும் கூப்பி மிகவும் பவ்யமாகச் சொன்னான்.

"தாங்க் யு மேடம். உங்களை என்னால மறக்க முடியாது."

"உன்னையும் என்னால மறக்க முடியாது பாபு...."

அவன் போய்த் தெருக் கோடி திரும்புகிற வரை அளவற்ற நேயத்துடன் பார்த்தவாறே நின்றிருந்தாள். பின்னர் உற்சாகமாக உள்ளே போய் வேலைக்காரியை அழைத்துக் கொண்டு வந்தாள்.

"எனக்கு ஒரு சின்ன ஹெல்ப் பண்றியா வனஜா... இந்த ரோஜாச் செடிகளையெல்லாம் இப்பத்தான் வாங்கினேன். இன்னிக்கு தோட்டக்காரன் வர மாட்டான். அதனால நாமே நட்டுடலாம், வரியா...?"

அந்த வேலைக்காரி தயங்கிச் சொன்னாள்.

"எதுக்கும்மா நீங்க சிரமப்படணும்...? நீங்க உள்ள போங்க. நானே நடறேன்..."

"ம்ஹூம். நானும் வரேன். ரெண்டு பேருமா சேர்ந்து நடலாம். நீ போய் அந்தச் சின்ன கடப்பாறையும் ஒரு வாளில தண்ணியும் கொண்டு வா..."

மறு வார்த்தையின்றி வனஜா கடப்பாறையும், வாளியில் நீரும் கொண்டு வந்தாள். இவள் வரிசையாய் ஒழுங்காய்ப் பதினான்கு செடிகளுக்கும் இடம் விட்டுக் குறித்துத் தந்த இடங்களில் பள்ளம் தோண்டினாள். அதற்குள் இவள் ஒவ்வொரு செடியாக எடுத்து வேரை மூடிக் கட்டப்பட்டிருந்த வைக்கோலை மெல்லப் பிரித்து வனஜா தோண்டிய குழிகளில் வைக்கப் போன போது வனஜா சொன்னாள்.

"இருங்கம்மா... வேர்ல களிமண்ணைப் பூசியிருக்காங்க. அந்தக் களிமண்ணை உதிர்த்துக் குழியில் போட்டுட்டு அப்புறம் செடியை நடலாம்..."

வனஜா சொன்ன மாதிரி இவள் வேரின் மீது பூசப்பட்டிருந்த காய்ந்து போன களிமண்ணை அகற்றின போது செடியின் கிளை தனியாகவும், வேர் தனியாகவும் கழன்று வந்தது. வெறும் ரோஜாச் செடிகளின் கிளைகளை எடுத்து அதில் வேறெந்த காட்டுச் செடியின் வேரையோ வைத்து இணைத்து நூலால் இறுகக் கட்டி அவ்வாறு கட்டியது தெரியாமல் இருக்கவே மேலே களிமண்ணைக் குழைத்துப் பூசியிருந்தது. இவள் களி மண்ணை நீக்கியதும் மொட்டும், பூவுமாக இருந்த கிளைகள் தனியாகவும், வேர் தனியாகவும் பிரிந்து அவலமாய்க் கைகளில் இரு பகுதிகளாக நிற்க —

இவள் அப்படியே அதிர்ந்து போனாள். அந்த வேரையும், தனியான கிளைகளையும் பார்த்துக் கொண்டு நின்றாள். அதைக் கவனித்த வேலைக்காரி பதறினாள்.

"என்னம்மா இது...? இப்படி ஏமாந்து போயிருக்கீங்க...? புது வருஷமும் அதுவுமா காலைல எழுந்து இப்படி ஏமாந்திருக்கீங்களே...? வேரைப் பார்த்து வாங்க மாட்டீங்களாம்மா...?"

இவளுக்குத் தொண்டையை அடைத்தது. பின் முதுகில் கத்தியால் குத்தின வேதனை ஏற்பட்டது. அது வார்த்தைகளில் வெளி வரச் சொன்னாள்.

"வேரைப் பிரிச்சுக் காட்டினான் வனஜா. ஆணி வேர். சல்லி வேர் எல்லாத்தையும் பார்த்துட்டு நான் நிஜமான வேரோட இருக்கிற செடிதான்னு நினைச்சு வாங்கினேன். இப்படி வேறெந்தச் செடியின் வேரையோ ஒட்ட வச்சுத் தருவான் — தர முடியும்னு நினைக்கலை...."

சொன்ன போதே இவளுக்குள் அழுகை துருத்திக் கொண்டு வந்தது. கண் கலங்கிப் போயிற்று. 'இப்படிக் கூட ஏமாற்ற முடியுமா... ஏமாற்றத் தோன்றுமா?' என்று மனசு அரற்றிற்று.

அதற்குள் வனஜா கடப்பாறையைப் போட்டு விட்டு எழுந்தாள்.

"இருங்கம்மா... மீதிச் செடிங்களுக்கும் இந்த மாதிரி ஒட்ட வச்ச வேர்தானா... இல்ல ஒரு செடியிலயாவது நிஜ வேர் இருக்கான்னு பார்த்துடலாம்...

பரபரவென்று மற்ற பதிமூன்று செடிகளின் வைக்கோல் போர்வையை நீக்கி களி மண் பூசலை அகற்றிப் பார்க்கப் பார்க்க ஒவ்வொன்றிலிருந்தும் வேர் தனியாகவும், கிளைகள் தனியாகவும் கழன்று வர வனஜா பரிதாபமாக இவளை ஏறிட்டாள்.

வடகம் செய்யும் போது, மாவுடன் ஓமம், பிரண்டை சேர்ப்பதுண்டு. அது மட்டுமல்லாமல், இஞ்சிச் சாறு, சுக்குப் பொடி, மிளகு, சீரகம், இவற்றில் ஏதாவது ஒன்றை மாவுடன் கலந்தும் செய்யலாம். இந்த வடகங்கள் ருசியாக இருப்பது மட்டுமின்றி, ஆரோக்கியத்துக்கும் நல்லது.

— உமா.

''இப்படி ஏமாத்திட்டுப் போயிட்டானே... ஏம்மா... எங்க யாரையாவது கூப்பிட்டிருக்கக் கூடாது...? எத்தினி பணம் கொடுத்தீங்க...? மொத்தமா ஐம்பது அறுபது ரூபாய் கொடுத்திருப்பீங்களா...?''

'ஐம்பது, அறுபதா... இருநூற்று அறுபது ரூபாய்!'

இவள் நினைத்துக் கொண்டாளே தவிர சொல்லவில்லை. மனசு மட்டும் துடித்தது. பணத்திற்காக இல்லை. அவன் அந்தப் பையன் — பாபு — சிரித்தது, பேசினது, கவிதை வரிகளாய்ச் சொல்லித் தன்னை மகிழ்வித்தது...

'இன்னிக்கு ஜனவரி முதல் தேதி மேடம். புது வருஷப் பரிசா யாருக்கும் என்னால எதுவும் கொடுக்க முடியாது. கொடுக்கிற வசதியும் இல்ல. இன்னிக்கு இந்த ஒரு செடியை உங்களுக்குத் தரேன். மறுக்காமல் வாங்கிக்குங்க மேடம்...'

'இதெல்லாம் வளர்ந்து பூக்கறப்ப வானத்துல வர்ற ரெயின்போ உங்க வீட்டு வாசல்ல வந்து நின்னு சிரிக்கிற மாதிரி இருக்கும் மேடம்...'

'தாங்க் யு மேடம். உங்களை என்னால மறக்க முடியாது...'

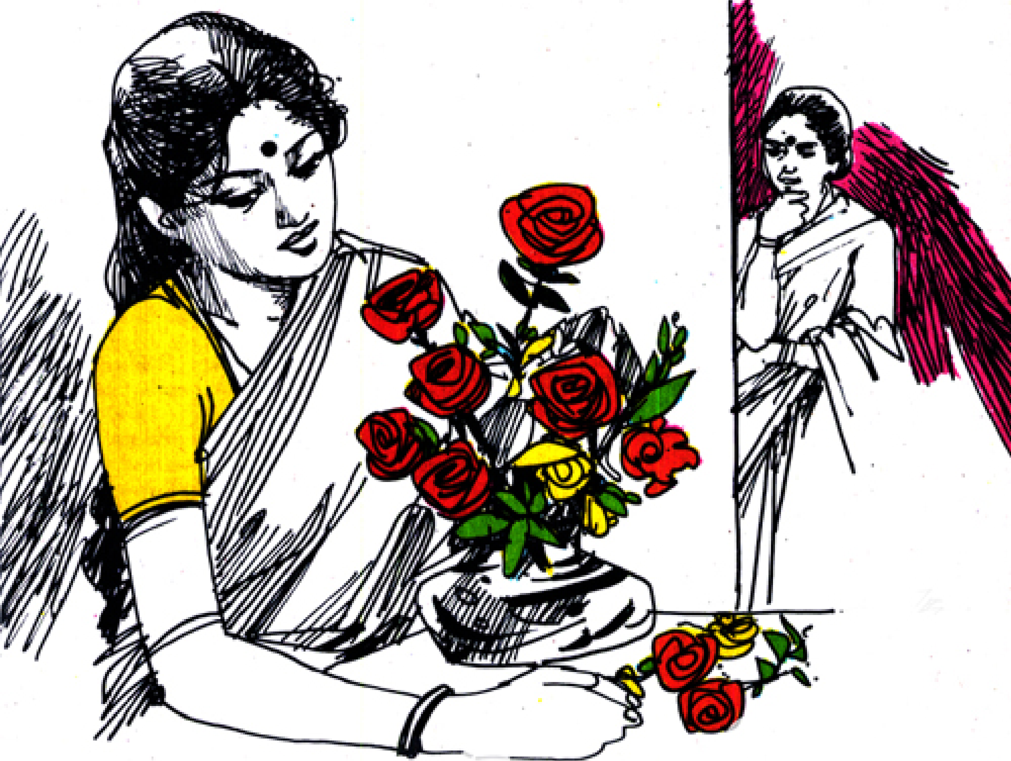
ஆம்; அவனையும் அவளால் மறக்க முடியாதுதான். எப்படி ஏமாற்றி விட்டுப் போய் விட்டான்! அரை மணி நேரம் கூட இருக்காது. அதற்குள் எத்தனை அழகாய், கள்ளமற்ற சிரிப்பாய், கவிதை வரிகளாய்ப் பேசி...

குமுறிக் குமுறி கோபம் வந்தது. உள்ளுக்குள் கொதித்து எழுந்தது. இந்த மாதிரி ஏமாற்று வித்தை என்பது தெரியாமல் இது போன்ற இளைஞர்களால் நவயுக இந்தியா உருவாகப் போகிற அளவிற்குப் பெருமிதப்பட்டு விட்டாள். ஒருவேளை உழைப்பிற்குப் பதிலாகக் குயுக்தியும், குறுக்கு வழியில் பணம் பண்ணுகிற வழியும் தெரிந்து கொண்ட மனிதர்களால்தான் இன்னமும் நவயுக இந்தியா என்பது கனவு வார்த்தையாகவே இருக்கிறதோ... வெறும் கற்பனையிலேயே மிதக்கிறதோ...

'அடே சின்னப் பையா... பாபு என்கிற உன் பெயர் கூடப் பொய்யாக இருக்கலாம். +2 படிப்பும் ஏமாற்று வார்த்தையாக இருக்கலாம். உள்ளத்தில் இத்தனை கள்ளத்தனத்தை வைத்துக் கொண்டா கவித்துவம் பேசினாய்...? கவிதை வரிகளாகச் சொன்னாய்...? கள்ளத்தனம் கொண்ட உள்ளத்திலிருந்து எவ்வாறு கவிதை வர முடியும்...? அல்லது வரலாம்? கவி எழுத சுத்தமான மனசு வேண்டும். நேர்மையான நெஞ்சு வேண்டும். வார்த்தைகள் நிஜமாயிருக்க வேண்டும்...

ஆனால் நீ...? இன்றைக்கெல்லாம் பார்த்தால் உனக்குப் பதினைந்து, பதினாறு வயசு இருக்கும்? அதற்குள்ளாகவா இந்தப் புத்தி... இத்தனை பொய்... ஏமாற்று வேலை...!

இவள் கீழ் உதட்டைக் கடித்துத் தன்னை அடக்கிக் கொள்ள முயன்றாள். பணம்



தேன்குழல் வடகம் செய்யும் போது, மாவுடன் நன்கு பழுத்த வாழைப்பழத்தை நசுக்கிப் போட்டுக் கிளறி, அச்சில் வைத்துப் பிழியலாம். இந்த வடகம் லேசான தித்திப்புடன் இருக்கும். குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

— உமா.

போன துக்கமில்லை அது. மனம் போன துக்கம். அன்று காலை சந்தோஷமும், உற்சாகமுமாகத் தனக்குள் விரிந்திருந்த பசுமையை நிமிஷ நேரத்தில் த்வம்ஸமாக்கிப் போய் விட்ட துக்கம். எரிய வைத்து விட்ட துக்கம்.

'எப்படி மனசு வந்தது அவனுக்கு...?'

கண்களில் மிதந்ததை கன்னங்களில் வழிய விடாமல் தடுத்துக் கொள்ள மிகுந்த பிரயாசைப்பட்டாள். அடிபட்ட நெஞ்சின் வலியில் எப்போதோ படித்த மு. மேத்தாவின் கவிதை ஒன்று எட்டிப் பார்த்தது.

என் இதயத் தோட்டத்தில்
ரோஜாக்களைப் பயிரிட்டேன்.
அறுவடை செய்ய
உன்னை அழைத்தேன்.
அரிவாளோடு
நீ வந்த பிறகுதான்
என் தவறு
எனக்குப் புரிந்தது.

அன்று காலை தனக்குள் துளிர்த்துப் பரவிய பசுமையை அந்தப் பையன் அரிவாள் கொண்டு அறுத்தெரிந்து விட்டதாகத்தான் உணர்ந்தாள்.

''என்னம்மா... அப்படியே இடிஞ்சு போயிட்டீங்க...? விடுங்கம்மா... அம்பது அறுபது ரூபாய்த்தானே... போனாப் போகுதும்மா... நல்ல நாளும் அதுவுமா கண்கலங்காதீங்க...''

வனஜா சொன்னது காதில் விழுந்தது. பணம்! அதனால் மனங்களை எவ்வளவு சுலபமாக எடை போடுகிறார்கள்! இவ்வாறு எடை போடுவதை எங்கிருந்து இவ்வளவு எளிதாகக் கற்றுக் கொண்டு விடுகிறார்கள்...?

அவள் கீழே உட்கார்ந்து மீண்டும் ஒருமுறை தனித் தனியாகப் பிரித்துப் போட்டிருந்த கிளைகளையும் வேர்களையும் கையில் எடுத்துப் பார்த்தாள். இவைகள் தான் சற்று முன்பு வரை நிஜச் செடிகளாகத் தோன்றும்படி எத்தனை அழகாய் ஒட்ட வைக்கப்பட்டிருந்தன...!

அழகு!

சடாரென்று அவளுக்குள் மின்னல் மாதிரி வெட்டியது. ஒரு விஷயம் பளீரென்று பிடிபட்டதில் அழுகை சட்டென்று நின்றது.

நிஜமாகவே எத்தனைத் தத்ரூபமாய் செய்து கொண்டு வந்திருந்தான் அந்தப் பையன். மொட்டுக்களும், பூக்களுமான கிளைகளில் வேறெந்த காட்டுச் செடிகளின் வேர்களையோ பறித்துக் கட்டி நூல் சுற்றி முடியிட்டது தெரியாமல் களிமண்ணைக் குழைத்துப் பூசி; அதற்கு மேல் வைக்கோலைச் சுற்றிக் கழண்டு விடாமல் இருக்குமாறு கட்டி...

''எத்தனை கற்பனை! எவ்வளவு நயம்! என்ன கைத்திறன்! மூளை எவ்விதம் வேலை செய்திருக்கிறது! பார்த்துப் பார்த்து வேர்களைத் தேடிப் பிடித்து ஏதோ ஓர் ரோஜாத் தோட்டத்தில் — அல்லது நர்ஸரியில் வெட்டிப் போட்ட ரோஜாக் கிளைகளோடு பொருத்தி ஒட்ட வைத்து...'

களிமண் பொம்மை செய்கிறவனது சாமர்த்தியத்தோடு செய்திருக்கிறான். அதற்குண்டான பொறுமையோடு, யோசித்து, திறமையாய்... இதைச் செய்ய அவனுக்கு நிறைய நேரம் தேவைப்பட்டிருக்கும். பொறுமை தேவைப்பட்டிருக்கும். கவனம் தேவைப்பட்டிருக்கும். தான் பேசின கவித் திறமையின் அழகை இந்த வேலையில் அல்லவா காட்டியிருக்கிறான்! வெட்டிப் போடப்பட்ட கிளைகளைக் கொண்டு இவ்வாறு உயிரூட்டுகிற பொய்மைக்கு மிகுந்த மூளையும், சமயோசித புத்தியும் அல்லவா வேண்டும்...!

அவளுக்குள் அதுவரை குபுகுபுவென்று புகைந்த கோபம் மெல்ல அடங்கிற்று. துக்கம், வெறுப்பு எல்லாம் ஒடுங்கிப் போயிற்று. ஆனாலும் ஒரு வருத்தம் மட்டும் அடங்காமல் ஆழமான வடு மாதிரி பதிந்து தங்கி நின்றது.

'அடே, புத்திசாலிப் பையா...! உன் இந்த அறிவும், சாமர்த்தியமும், சமயோசித புத்தியும், செயலாற்றும் திறமையும் இது போன்ற ஏமாற்று வேலையில் அல்லாமல் ஆக்கபூர்வமான வேலைகளில் ஈடுபட்டிருக்குமானால் உபயோகப்பட்டிருக்குமானால் எவ்வளவு நன்றாக இருக்கும்...!'

ஓர் ஆழமான பெருமூச்சோடு எழுந்து கொண்ட அவள் வனஜாவைப் பார்த்துச் சொன்னாள்.

''இந்த வேர்களையெல்லாம் தூக்கிப் போட்டு விட்டு மொட்டுக்களும், பூக்களுமாக இருக்கிற கிளைகளை உள்ளே கொண்டு வா வனஜா. நான் இதைப் பூச் ஜாடிகளில் செருகி வீடு முழுதையும் அலங்காரம் பண்ணப் போறேன்...''

தனக்குத் தெரிந்த — தான் கற்றுக் கொண்டிருந்த பூக்களை அலங்கரிக்கும் ஜப்பானிய இகபானா முறையில் அவற்றை எவ்வாறு நேர்த்தியாய் அடுக்கி அலங்கரிக்கலாம் என்பதை யோசித்தவாறே உற்சாகமான தன் சுபாவமான துள்ளல் நடையில் உள்ளே நுழைய —

அதுவரை அவளைப் பார்த்தவாறு நின்றிருந்த வனஜாவிற்கு அவளது சந்தோஷமும், உற்சாகமான துள்ளலும் ஆச்சரியத்தைத் தரவில்லை. அவள் கல்யாணமாகி வீட்டிற்கு வந்த நாள் முதலாக வேலையில் சேர்ந்த வனஜாவிற்குத் தெரியும்.

'அவள் அப்படித்தான் என்பது!'

நெஸ்டம் பேபி ஸிரியல்.
ஆரம்பத்திற்கு பொருத்தமானது.
வளர்ச்சிக்கு உன்னதமானது.

நெஸ்டமும் பாலும்—முழுமையான போஷாக்கு உணவு.

உங்கள் குழந்தைக்கு நான்கு மாதங்களாகும்பொழுது அவனுக்கு பாலுடன் திட உணவும் தேவை. அவனுடைய ஜீரணத்திற்கு உகந்த நெஸ்டம் கொடுங்கள்.

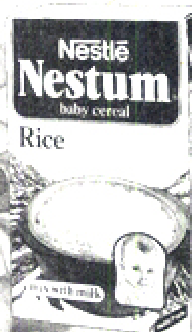
நெஸ்டத்தை கொதிக்க வைத்த வெதுவெதுப்பான பாலில் கலக்குங்கள். முழுமையான போஷாக்கு உணவு. இது குழந்தை ஆரோக்கியமாக நறுநறுவென்று வளர உதவுகிறது.

நெஸ்டம் குழந்தை உணவு பலவித சுவைகளில்

உங்கள் குழந்தை வளர வளர அவனுக்கு புதிய சுவைகளை அறிமுகப்படுத்துங்கள். உதாரணமாக, மசிய வைத்த காய்கறிகள், வேக வைத்த பழங்கள் மற்றும் பருப்பு வகைகள் முதலியன. இது அவன் விரைவில் பெரியவர்களுடன் உணவை பகிர்ந்துகொள்ள உதவும்.

நெஸ்டம்®
ரைஸ்

இரும்புச்சத்து மற்றும் வைட்டமின்கள் அடங்கியது. பாலுடன் கலக்கவும்.





Nestlé

கண் கண்ட தெய்வம்

உங்கள் வாழ்க்கையில் (அ) உங்களுக்குத் தெரிந்தவர் வாழ்க்கையில் நடந்த அற்புதங்களை நீங்களும் எழுதலாம்!

ஓயாத கல்லூரி வேலை! மாணவிகளுக்குப் பரீட்சை நேரம் வேறு. கல்லூரி முதல்வியாக இருப்பதால் என்னால் காலையில் வந்த டெலிபோனை மனத்தின் மூலையில் தள்ளி விட்டு வேலையில் ஈடுபட வேண்டியதாகத்தான் இருந்தது.

வழக்கம் போல 'அவளி'டம்தான் என் பாரங்களைத் தள்ளி விட்டேன். 'எத்தனையோ முறை என்னைச் சிக்கல்களில் இருந்து நீ மீட்டிருக்கிறாய். இப்பவும் நீதான் என் பிள்ளையைக் காப்பாத்தணும். எனக்குச் சோதனையைக் கொடுக்கறதும், அழ வைக்கறதுமே உன் வேலையாகப்போயிற்று' — என் மனத்தின் ஒரு மூலையில் 'அவளோடு' சண்டை போட்டுக் கொண்டிருந்தேன்.

ஆமாம், மாங்காட்டில் வீற்றிருக்கும் காமாட்சி அம்மன்தான் என் கண் கண்ட தெய்வம். என் வாழ்க்கையில் நடந்த எத்தனையோ அற்புதங்களைச் சொல்லலாம். தெருவெல்லாம் மின்சாரம் போயிருக்க, மிக முக்கியமான விருந்தினர்கள் எங்கள் கல்லூரியில் காலடி வைத்த நேரத்தில் அந்த அறைக்கு மட்டும் மின்சாரம் வந்தது போன்ற சிறிய நிகழ்ச்சியில் இருந்து எத்தனையோ சொல்லலாம்.

என்னுடன் பணிபுரிந்த ஊனமுற்ற, ஓரளவு தவறு செய்பவருக்காக வேண்டிக் கொண்டேன். கல்யாணமே ஆகாமல் இருந்தவருக்கு திருமணமாகி மிகச் சிறந்த கல்லூரியின் முதல்வராகவும் ஆன அற்புதம்தான் என்ன!

இரண்டு எலுமிச்சப் பழங்களை எடுத்துக் கொண்டு மாங்காட்டுக்குச் செல்ல வேண்டும். இரண்டு பழங்களையும் வைத்துப் பூஜித்து விட்டு ஒன்றை வீட்டுக்கு எடுத்துக் கொண்டு வர வேண்டும். மீண்டும் அடுத்த வாரம் அதையும், வேறொரு புதிய பழத்தையும் எடுத்துச் செல்ல வேண்டும். இப்படித் தொடர்ந்து ஆறு வாரம் போய் வந்தால் சர்வ நிச்சயமாக நாம் நினைத்துச் சென்றது நடக்கும்.

இதற்கு என்னிடமிருந்தும், என்னைச் சுற்றி இருப்பவர்களிடம் இருந்தும் ஓராயிரம் உதாரணங்களைச் சொல்லலாம்.

சரி, என் மகனிடமிருந்து வந்த டெலிபோனைப் பற்றிச் சொன்னேனே! உடல், மனம் இரண்டும் தளர்ந்து போய் தனக்கு மிகப் பெரிய துன்பம் வந்து விட்டது, நடக்கக் கூட இயலாது என்ற நிலையிலே, பம்பாயிலிருந்து சென்னை வரப் போகிறேன் என்று பேசியிருந்தான். மூன்று நாள் கழித்து அவன் வந்த போது அவனைப் பார்த்து நாங்கள் பதறி விட்டோம். அதற்கு முன் பத்து நாள் மருத்துவமனையில் இருந்தானாம்.

என் மனத்தில் இடைவிடாமல் அவளைத்தான் பிரார்த்திக் கொண்டு இருந்தேன். 'நீதான், நீதான்... உன்னை விட்டால் எனக்கு யாரு இருக்கா... நூற்றியெட்டு அடிப்பிரதட்சணம் செய்கிறேன்...' என்று மனத்தினுள் அவளோடு போராடிக் கொண்டிருந்தேன்.

இரவு ஒரு வாய் சாப்பிடக் கூட முடியாமல் படுக்கச் சென்றான். காலையில் மாங்காடு போகலாம் என்ற போது என் கணவர் 'உனக்கென்ன பைத்தியமா, அவன் இருக்கும் நிலையிலே எப்படி அழைச்சுக் கிட்டுப் போறது?' என்று சீறி விழுந்தார்.

நம்பினால் நம்புங்கள், காலையில் ஐந்து மணிக்கு என் மகன் என்னை எழுப்பினான், 'அம்மா, மாங்காடு போய் வரலாம்!' என்று.

நாலடி எடுத்து வைக்க முடியாத நிலையில் இருந்தவனோடு பிறகு திருப்பதிக்கெல்லாம் போய் வந்தோம். அவனுடைய வாழ்க்கையில் ஏற்பட்ட பிரச்னைகளெல்லாம் தீர்ந்து நல்ல நிலைக்கு அவன் மாறிய போது நான் மாங்காட்டுக் காமாட்சியைத்தான் தொழுதேன். இன்றைக்கும், என்றைக்கும் என் கண் கண்ட தெய்வம் • மாங்காட்டுக் காமாட்சிதான்.

கேட்ட வரம் தரும் காமாட்சி!

மாங்காடு ஸ்ரீ காமாட்சி அம்மன் கோயிலின் பரம்பரை தர்ம கர்த்தா திரு. மணலி இராம கிருஷ்ணன் அவர்கள் சொல்கிறார்: —

"இந்த அளவிற்கு 72 — 73 — இல் மாங்காடு பிரசித்தமாக இல்லை. நானும் இந்தக் கோயிலைப் பிரபலப் படுத்த ஏதேதோ முயற்சிகள் செய்தேன். அப்புறம்தான் பரமாச்சாரியர் ஸ்ரீ சந்திரசேகரேந்திர சரஸ்வதி சுவாமிகளிடம் சென்று முறையிட்டேன். அவர் ஒரு வாரம் இங்கே வந்து தங்கியிருந்தார். பிறகு, ஆசீர்வாதம் செய்து விட்டுச் சென்றார்.

அன்றிலிருந்து பாருங்கள், இந்தக் கோயிலின் வளர்ச்சி மடமடவென்று உயர்ந்துவிட்டது. செங்கற்பட்டு மாவட்டத்தில் அதிக அளவு மக்கள் வரும்கோயில்களில்மூன்றாவதுஇடத்தைப் பெற்றுவிட்டது." என்றார்.

"நாளும் ஆயிரக்கணக்கில் வரும் மக்கள் இங்கே வந்து பயனடைந்து கொண்டு போகிறார்கள். ஆறு வாரம் தொடர்ந்து கோயிலுக்கு வந்தால், கேட்ட வரம் தரும் காமாட்சி இவள். எத்தனை பேரின் வாழ்க்கைத் துன்பம் நீங்கி இருக்கிறது! எத்தனை பேருக்குக் கல்யாணம் ஆகியிருக்கிறது!" என்று மனம் நெகிழப் பேசினார் இராமகிருஷ்ணன்.

சென்னையிலிருந்து 20 கி. மீ. தூரத்தில் இருக்கும் மாங்காடு கோயிலிற்கு பிராட்வேயில் இருந்து பேருந்துகள் உள்ளன. வெள்ளி, ஞாயிற்றுக்கிழமைகளிலும் சென்னையில் முக்கியப் பேருந்து நிலையங்களில் இருந்து சிறப்புப் பேருந்துகளே விடுகிறார்கள்.

இக்கோயிலில் நெருப்பின் மேல் நின்று தவம் புரியும் காமாட்சியின் விக்ரகம் கண்கொள்ளாக் காட்சியாக இருக்கிறது. எனவே, அம்மனும் மிகுந்த உக்ரமாகவே இருக்க, ஸ்ரீ ஆதி சங்கரர் இங்கே ஒரு யந்திரத்தை நிர்மாணித்திருக்கிறார். அதற்குப் பிறகே அம்மன் சாந்தியானாளாம்.

இக்கோயில் துணைக் கமிஷனர் திரு. கணேசன் தன் வாழ்க்கையில் நடந்த சம்பவத்தை வியந்து கூறுகிறார்.

"அம்மனுக்கு அபிஷேகம் செய்யும் போது அரசிலை கட்டி அபிஷேகம் செய்வது வழக்கம். நான் இங்கு வந்து பொறுப்பேற்ற போது அரசிலை இல்லை எனக் கேள்விப்பட்டேன். சரி, நாமே வாங்கிக் கொடுப்போம் என முடிவு செய்தேன். அதற்கு மறு நாள் சனிக்கிழமை உண்டியலைப் பிரித்த போது மூன்று வெள்ளி அரசிலைகள் இருந்தன. அதற்குப் பிறகு இன்று வரை ஒரு அரசிலை கூட உண்டியலில் வந்தது கிடையாது! இந்த அம்மனுக்கு வேண்டியதை நாம் போய் யாரிடமும் கேட்க வேண்டியதே இல்லை. தானே கொணர்ந்து தருவாள்.

அதே போல எனக்குப் பிரமோஷன் கிடைத்தால் தங்க அரசிலை செய்து போடுகிறேன் என வேண்டிக் கொண்டேன். அதே போலச் செய்து தர்மகர்த்தாவிடம்சொன்னேன். தங்க அரைஞாண் கயிறு செய்து கொடுத்தார். அதிலே கோர்த்துப் போட்டோம்."

அப்படி நாளொரு திருவிளையாடலாகச் செய்து கொண்டு, வரும் பக்தர்களை மெய்சிலிர்க்க வைத்துக் கொண்டு மாங்காட்டிலே கொலு வீற்றிருக்கிறாள் மங்கல நாயகி காமாட்சி!

— மஞ்சுளா ரமேஷ்.

சீதக் கடுப்பிற்கு அரிசிப் பொரியை மெதுவாக நன்றாக மென்று தின்று வேண்டிய மட்டும் நீர் அருந்தினால் போதுமே வியத்தகு முறையில் உடனே பலன் காணலாம்.

— கீர்த்தி.

தன்னம்பிக்கை



□ ஒவ்வொரு மனிதனும் முதலில் தன்னிடம் நம்பிக்கை வைக்க வேண்டும். என்னால் முடியாது என்று ஒரு போதும் சொல்லாதீர்கள். நீங்கள் வரம்பில்லா வலிமை பெற்றவர்கள் எதையும், எல்லாவற்றையும் சாதிக்கும் ஆற்றல் படைத்தவர்கள் நீங்கள்.

□ மனித வரலாற்றை முழுவதும் பார்க்கும்போது ஆணோ, பெண்ணோ வரலாற்றில் சிறப்புடன் விளங்கினார்கள் என்றால் அதற்கு முக்கியக் காரணம் அவர்களது தன்னம்பிக்கை தான் என்று சுவாமி விவேகானந்தர் வீர முழக்கமிடுகிறார்.

ஆனால்.. நம்மில் பலர் ஓரளவு கல்வித்தகுதியிருந்தும் மற்றவர்களிடம் ஆங்கிலத்தில் பேசத்தயங்குகிறோம்.

தவறாகப் பேசிவிடுவோமோ என்ற பயமும், ஆங்கில மொழியில் போதிய பயிற்சியின்மையுமே இத்தயக்கத்திற்கான மூல காரணமாகும்.

தமிழகத்தின் தலைசிறந்த கல்வி நிலையம் என்ற தனிப்புகழ் பெற்ற விவேகானந்தா கல்வி நிலையத்தினர் அளிக்கும் ஓர் எளிய பயிற்சி முறையை மேற்கொண்டால், தயக்கமின்றி ஆங்கிலத்தில் சரளமாக உரையாடவும், இலக்கணப் பிழையின்றி கடிதங்கள் கட்டுரைகள் எழுதவும் உங்களால் முடியும்.

வீட்டிலிருந்த படியே ஓய்வு நேரத்தில் தபால் மூலம் இப் பயிற்சியை மேற் கொள்ளலாம். நேர்முகப் பயிற்சியும் உண்டு. இன்றே கீழ்கண்ட முகவரியில் தொடர்பு கொண்டு பயன் பெறுங்கள்.

விவேகானந்தா கல்வி நிலையம்

தபால் பெட்டி எண் 4986, 9, மேட்லி ரோடு, தி.நகர், சென்னை.600 017.

அயோடின் அவ்வளவு அவசியமா?

ஒரு நிமிடம், இங்கு விவரிக்கப்பட்டபடி ஒரு குழந்தையைக் கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். பேச முடியாத, காது கேளாத, தானாக எழுந்து நிற்க முடியாத— ஒரு குழந்தை கருவிலிருந்து இக் குறைகளுடனேயே பிறக்கிறது. ஏதனால்? அயோடின் பற்றாக்குறையால்.

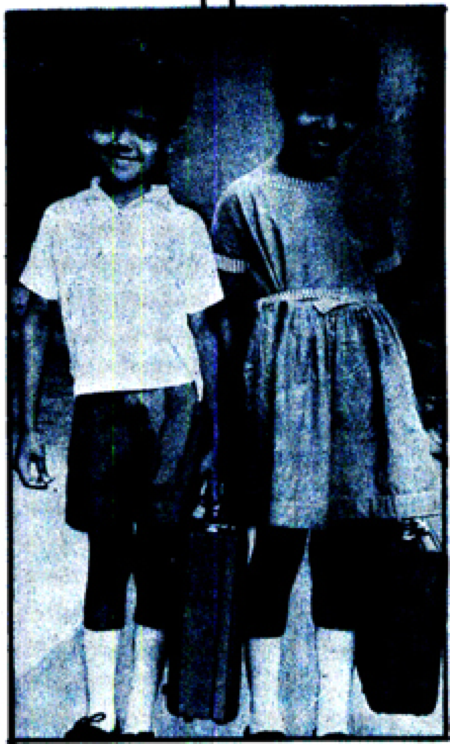
அயோடின் உடலுக்கு அவ்வளவு இன்றியமையாததா?

ஆம். கர்ப்பிணிகளுக்கு அயோடின்குறைவு ஏற்பட்டால், கர்ப்பச் சிதைவு ஏற்படும். அவர்களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கு, மூளை வளர்ச்சி இன்மை, உடல் வளர்ச்சி இன்மைஏற்படுகிறது. மேலும்குழந்தைகளின் இறப்பு விகிதமும் அதிகரிக்கிறது.

உடலுக்குத் தேவையான, மிக அத்தியாவசியமான சத்துக்களில் அயோடின் மிக முக்கியமானது. கழுத்துக்குக் கீழேயுள்ள தைராய்டு சுரப்பி, உடலுக்குப் போதுமான அளவில் தைராக்சின் எனும் ஹார்மோனைச் சுரப்பதற்கு அயோடின் சத்து மிக்க அவசியம். இந்த தைராக்சின் ஹார்மோன் நம் உடல் அன்றாடம் சரியாக இயங்குவதற்கு உதவுகிறது. நம் உடல் உஷ்ண நிலையை ஒழுங்குவடுத்துவதில் பெரும் பங்கை வகிக்கிறது.

அயோடின் குறைவினால் தைராய்டு சுரப்பி பெருத்து கழுத்துக்குக் கீழே இன்னொரு தலையே இருப்பது போல வீங்கி விடும். இதையே கண்டமாலை நோய் என்று கூறுகிறார்கள். அதர்வண வேதத்தில் 'கண்டமாலை கலகண்ட என்று குறிக்கப்பட்டுள்ளது. கிறிஸ்து பிறப்பதற்கு 500 ஆண்டுகள் முன்பு வாழ்ந்த சுஸ்ருதா எனும் மருத்துவ நிபுணரும் இந்த கலகண்ட என்றே குறிப்பிடுகிறார்.

கண்டமாலை நோய் ஆரம்ப காலத்தில்



(தைராய்டு சுரப்பி பெருத்து வருவது), சாதாரணமாகக் கண்ணுக்குப் புலப்படாது. மருத்துவருக்குக் கூட புலப்படாது. கொஞ்ச நாட்களுக்குப் பிறகு அதைக் கையால் தொட்டு உணர முடியும். தைராய்டு சுரப்பி அளவுக்கதிகமாகப் பெரிதான பிறகு எல்லோருக்கும் தெரிகிறது. கழுத்துக்குக்

கீழே மிக அதிகமாக வீங்கி பெரிதாகியிருப்பதை மறைக்கும் விதத்தில் ஜம்மு, காஷ்மீர், இமாசலப்பிரதேசம் போன்ற இடங்களிலுள்ள பெண்கள் கழுத்துக்கு நகை அணிகின்றனர். இதில் மிகவும் துக்கப்பட வேண்டிய விஷயம் என்னவென்றால், இந்நோய் இந்த அளவுக்குத் தீவிரமானாலும் கூட, பெரும்பான்மையோர் மருத்துவர் உதவியை நாடுவதே இல்லை.

அறிவு வளர்ச்சிக்கும், அயோடின் சத்துக்கும் மிக்க நெருங்கிய தொடர்பு இருக்கிறது. அயோடின் சத்துக் குறைந்த பிரதேசங்களிலுள்ள பள்ளிகளில், சரியாகப் படிப்பு ஏறாமல், நடுவிலேயே பள்ளிக்குச் செல்வதை நிறுத்தி விடும் மாணவ மாணவிகள் அதிகமாகி இருக்கிறார்கள் என்பது அறியப்பட்டுள்ளது.

இந்தியாவில் மன வளர்ச்சி குன்றியவர்களில் பெரும்பான்மையோர்க்கு அயோடின் குறைவாலேயே இக் குறை ஏற்படுவதாக அறியப்பட்டுள்ளது. அயோடின் குறைவால், மனித வளர்ச்சியின் ஒவ்வொரு நிலையிலும் ஒவ்வொரு மாதிரியான கோளாறுகள் ஏற்படுகின்றன.

இந்தியாவில், அயோடின் குறைவால் ஏற்படும் கோளாறுகளுடன் ஒரு மணிக்கு சராசரியாக 10 குழந்தைகள் பிறக்கின்றன. 2.2 மில்லியன் குழந்தைகள் அயோடின் குறைவினால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். மேலும் 6.6 மிலியன் குழந்தைகள் உடல் அசைவுகளில் குறையுள்ளவர்களாய் இருக்கின்றனர்.

பேச முடியாத, காது கேட்காத, தன் கால்களில் நிற்க முடியாத குழந்தையைக் கற்பனை செய்தீர்களல்லவா? கருக்கலையாமலும், குழந்தை உயிருடன் பிறந்தாலும், இம் மாதிரியான குழந்தையைப் பார்க்கும் போதெல்லாம், பெற்றோர்களுக்கு ஏற்படும் சங்கடத்தை எண்ணிப் பாருங்கள், அக் குழந்தையின் வாழ்க்கையைத்தான் எண்ணிப் பாருங்கள், நம் சமுதாயத்திற்கு ஏற்பட்டுள்ள நஷ்டத்தை நினைத்துப் பாருங்கள்.

இதில் மிக்க துக்கப்பட வேண்டிய விஷயம் என்னவென்றால், இக் குறைகளை, மிக எளிதாக, அதிக செலவில்லாமல் சரிப்படுத்தியிருக்க முடியும் என்பதே ஆகும். அலட்சிய மனப்பான்மையாலும், அறியாமையாலும் இக் குறைகள் அதிகரித்துக் கொண்டே வருகின்றன. இக் குறைவுகளால் அவதிப்படுபவர்கள், தாங்கள் ஏன் இப்படிக் குறையுள்ளவர்களாக இருக்கிறோம் என்பது பற்றியே அறியாதவர்களாக இருக்கிறார்கள்.

இக் கோளாறு பற்றி மிகவும் குறிப்பிடத்தக்கது என்னவென்றால், இதை முழுதும் தடுக்க முடியும் என்பதே. மிகக் குறைந்த செலவிலேயே, சுமார் 50 பைசாவிலேயே, நம் உடலுக்கு ஒரு ஆண்டுக்குத் தேவையான அயோடின் சத்தைக் கொடுக்க முடியும். சுமார் 70 வயது வாழ்க்கை உள்ள நபருக்கு ஆயுள் பூராவும் தேவையான அயோடினை 35 ரூபாய் செலவில் பெற முடியும்.

நம் உடலுக்குத் தேவையான அயோடினுக்காக நாம் ஒன்றும் பெருந் தொகையைச் செலவாக்க வேண்டியதில்லை. உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளும் உப்பிலேயே இந்த அயோடினைச் சேர்த்து, அயோடின் குறைவினைச் சமாளிக்க முடியும் என்பதால் நமது அரசாங்கம் இப்போது உப்பு தயாரிப்பாளர்கள் உப்பில் அயோடின் சத்தைச் சேர்க்க வேண்டும் என்பதைச் சட்டமாக்கி இருக்கிறது. ஆனால் சட்டம் இயற்றினால் மட்டும் போதாது. சட்டத்தைச் சரியானபடி அமுல்படுத்துவது மிக முக்கியம்.

அயோடின் பற்றாக்குறையால் எத்தகைய கோளாறுகள் ஏற்படுகின்றன. இவை எத்துணை கடுமையானவை என்பது பற்றி கடந்த பத்தாண்டு காலமாகத்தான் ஒரு விழிப்புணர்ச்சி ஏற்பட்டிருக்கிறது.

உடலுக்குத் தேவையான அயோடின் எப்படிக் கிடைக்கிறது?

உடலுக்குத் தேவையான 150 மைக்ரோ கிராம் அயோடினில் சுமார் 90% நாம் உண்ணும் உணவிலிருந்து கிடைக்கிறது. கடல் மீன், பச்சைக் காய்கறிகள், பால், பருப்பு தானிய வகைகள் போன்றவற்றில் அயோடின் நிறைய உண்டு. மிக அதிகமாக அயோடினைக் கொண்டது கடல்பாசி. எனவே கடல் பாசியை உண்டு வளரும் மீன்கள் மிக அதிக அயோடின் சத்துள்ளவை. மீதி அயோடின் நாம் குடிக்கும் நீரிலிருந்து கிடைக்கிறது. செடிகளிலிருந்து நமக்குக் கிடைக்கும் அயோடின், செடிகள் வளரும் மண்ணிலிருந்து கிடைக்கிறது. எனவே அயோடின் சத்து நிறைந்த மண்ணில் வளரும் செடி கொடிகளிலிருந்து நமக்கு மிகுந்த அயோடின் கிடைக்கும். அயோடின் சத்துக் குறைந்த மண்ணில் வளரும் செடி கொடிகளில் அயோடின் சத்துக் குறைவாகவே இருக்கும்.

மண்ணில் அயோடின் குறைவு எப்படி ஏற்படுகிறது? அயோடின் நீரில் வெகு வேகமாகக் கரையும் தன்மையுடையது. இது மண்ணின் மேல் பகுதியிலேயே அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. எனவே மழையினாலும், வெள்ளத்தினாலும் வெகு விரைவில் அடித்துச் செல்லப்படுகிறது. பல ஆயிரம் ஆண்டுகளாக மழையினாலும், காற்றினாலும் அடித்துச் செல்லப்பட்டு நதிகளை அடைந்து அங்கிருந்து கடலை அடைகிறது. எனவே இப்போது அயோடின் அபரிமிதமாக உள்ள இடம் சமுத்திரங்களே.

நம் அரசாங்கம் 1983—ம் ஆண்டில், நாம் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளும் உப்பில் அயோடின் சத்து சேர்க்கப்பட வேண்டும் என்ற திட்டத்தைக் கைக் கொண்டது. அயோடின் குறைவுப் பிரச்னையைத் தீர்க்க பல யோசனைகள் கூறப்பட்டன. 1. நீரில் சோடியம் அயோடினைக் கலப்பது, 2.

ஜவ்வரிசி வடாம்:

தண்ணீரில் ஜவ்வரிசியைப் போட்டு அடுப்பில் வைத்துக் கிளறிக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். கொஞ்சம் ஏமாந்தால் சாத்து மாதிரி ஆகிவிடும். இதைத் தவிர்க்க பெரிய ஜவ்வரிசி ஒரு டம்ளருடன் ஒன்றரை டம்ளருக்கு நீர் சேர்த்து பானில் வைத்து அடுப்பில் ஏற்றி ஒரு விஸில் சத்தம் கேட்டவுடன் அடுப்பை அணைத்து ஐந்து நிமிடம் கழித்து அரைத்து வைத்த பச்சை மிளகாய், பெருங்காயத்துடன், எலுமிச்சைச் சாற்றையும் கலந்தால் கிளறிக் கொண்டே இருக்க வேண்டிய நேரம் மிச்சம். அடிப் பிடிக்காது. வெள்ளை வெளேரென்று இருக்கும். கொஞ்சம் கெட்டியாக இருக்கிற மாதிரி தோன்றினால் வெந்நீரை விட்டுக் கரைத்துக் கொள்ளலாம்.

— ரமா சந்திரசேகர்.

பொட்டாசியம் அயோடினை மாத்திரை வடிவில் அல்லது திரவமாகக் கொடுப்பது. 3. பள்ளி செல்லும் சிறுவர் சிறுமியர்க்கு அயோடின் கூட்டுப் பொருள்களைக் கலந்து தயாரித்த மிட்டாய்களை வழங்குவது. 4. பொதுவில் பயன்படுத்தப்படும் நீரில் அயோடின் கலப்பது. 5. பிரெட்டில் அயோடின் சேர்ப்பது, 6. உப்பில் அயோடினைச் சேர்ப்பது, 7. அயோடின் சேர்க்கப்பட்ட எண்ணெயை இன்செக்ஷன் மூலமாக அல்லது வாயின் மூலமாக உடலில் செலுத்துவது.

இந்தியாவை எடுத்துக் கொண்டோமானால், எல்லோரும் பிரட் உண்பதில்லை. குழாய் நீர் எல்லோருக்கும் கிடைப்பதில்லை. அயோடின் மாத்திரைகளை விநியோகம் செய்வதிலும் பிரச்னைகள் உள்ளன. மேலும் இம் முறைகளை மக்கள் ஒப்புக் கொள்ள வேண்டும். மக்களின் ஒத்துழைப்பு சரியில்லை என்று அறியப்பட்டுள்ளது. எனவே இரண்டே முறைகள் உசிதமானவை. 1. உப்பில் அயோடின் சேர்ப்பது, 2. எண்ணெயில் அயோடின் சேர்த்து ஊசி மூலம் செலுத்துவது அல்லது வாயின் மூலம் செலுத்துவது.

அயோடின் குறைவாலேயே கண்டமாலை நோய் ஏற்படுகிறது. அயோடின் குறைவைச் சரி செய்தால் இந் நோய் கணிசமாகக் குறையும்.

இந்தியாவில், கர்ப்பம் தரிக்கக்கூடிய வயதில் இருக்கும் பெண்களுக்கும் 5 வயதுக் குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கும் உடனடியாக, தாமதமில்லாமல் அயோடின் நிறையக் கிடைக்கச் செய்ய வேண்டிய அவசியம் இருக்கிறது. தாமதிக்கும் ஒவ்வொரு மணி நேரத்திலும், அயோடின் குறைவால் அவதிப் படப் போகும் பத்து குழந்தைகள் பிறக்கின்றன.

இல்லத்தரசிகள் உணவு தயாரிக்கும் போது அயோடின் நிறைந்த உப்பைப் பயன்படுத்தியும் மேலும் அயோடின் நிறைந்த பண்டங்களைப் பயன்படுத்தியும் தம்மையும், தம் வருங்கால சந்ததியினரையும் காக்க வேண்டியது அவர்கள் கடமையாகும்.

— ராஜி.

இம்மாத இல்லத்தரசி போட்டி

பொருள்: பண்டிகைக் கால பண்டங்கள். **கடைசி தேதி: 15.5.89.**

சமையல் கூப்பன்

.... என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இத்துடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும், எந்தப் புத்தகத்திலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

ஊடலின் ஆரம்பம். தவிக்கும் நெஞ்சம். தொலைபேசி நிசப்தம். காதலை நாடும் மனம்.

இதோ, தூதுவரும் கடிதம். மனம் குளிர...

குமுறும் குளுமை



திக்குவாய் ஏற்படுவதற்கான காரணங்களையும், குறிப்பாக திக்குவாய் பிறவிக் கோளாறல்ல! என்பதனையும் விரிவாக விளக்கியுள்ளீர்கள். அதோடு நில்லாமல் திக்குவாயைச் சரிசெய்ய தினமும் பின்பற்றப்பட வேண்டிய பயிற்சிகளை விரிவாக எடுத்துரைத்துள்ளது சிறந்த சமூக சேவை என்றே சொல்லலாம்.

கங்கைகொண்டான் — 52. ஸ்ரீமதி கங்கா தேவி.

படித்தும், பட்டம் பெற்றும் அரசு வேலையை நினைத்துக் கொண்டிருப்பவர்களுக்கு சவால் விடும் வண்ணம் 'ஸ்கிரீன் பிரிண்டிங்' பேட்டித் தொடர் அமைந்திருந்தது. கோடை விடுமுறை ஆரம்பமாகும் சமயம் சுயதொழில் தொடர்பான இத்தொடர் மிகவும் அவசியமானதாகவும் அமைந்தது. திருமதி. அன்னபூரணியின் தன்னம்பிக்கையைப் பாராட்டுகின்றேன்.

சென்னை — 113. தா. துரை நீலகண்டன்.

ஒவ்வொரு மாமனிதனின் வெற்றிக்கும் பின்னால் ஒரு பெண் இருக்கிறாள் என்கிற முதுமொழியையே கேள்விக்குரியதாக ஆக்கியிருக்கிறார் 'சாந்தீபிகா' தன் சிறுகதையில்.

பாபனாச ப. விஜயா.

என்னதான் பெரிய விஞ்ஞானியாக இருந்தாலும் கூட, தன் மனைவியையும் மதித்து அவளுடைய சுக துக்கங்களில் பங்கு கொள்ளாத ஒரே காரணத்தால், தன் கணவர் மூலம் வந்த புகழும், பணமும் தேவையில்லை என தூசியாக தட்டி விட்ட அந்தப் பாட்டியின் மனத்தில் எவ்வளவு துயரம், விரக்தி இருக்கும் என்பதை மிக அற்புதமாகச் சொல்லிய "சாந்தீபிகா" அவர்களுக்குப் பாராட்டுக்கள் பல. "பின்னால் ஒரு பெண்" சிறுகதைத் தலைப்பும் மிகப் பொருத்தம்!

புதுச்சேரி — 13. வி. பழனியம்மா.

விருந்தாளி வந்தால் வீட்டில் கணவன் மனைவிக்கு ஏற்படும் பிரச்சனையை என்னாலான உதவி என்ற சிறுகதை மூலம் ஆசிரியர் ராஜி சுப்ரமணியன் மிக இயல்பாக அதே சமயத்தில் கலைவாணர் என். எஸ். கிருஷ்ணன் பாணியில் நல்ல நகைச்சுவை கலந்து கூறியிருக்கிறார். கதை சிறியதாக இருந்தாலும் அதன் மூலம் ஒவ்வொரு தம்பதியினரும் கற்றுக் கொள்ள வேண்டிய விஷயங்கள் ஏராளம். கதாசிரியருக்கு எனது மனமார்ந்த பாராட்டுதல்கள்.

தாத்தையங்கார் பேட்டை. எஸ். புவனேஸ்வரி.

சுற்றுலா என்றாலே 'வெட்டிச் செலவு' என நினைக்கும் நமது மக்கள் 'சுற்றுலா' கட்டுரையைப் படித்த பின்பாவது மனம் திருந்த

சொல்ல விரும்புகிறோம்

சூலம் - வழிகாட்டும் சூலம்!

வேண்டும். பள்ளி, கல்லூரிகளில் எஜுகேஷன் டூர் போவதற்குத் தங்களது குழந்தைகளைப் பெற்றோர் அனுமதிக்க வேண்டும். அப்போதுதான் நாலு விஷயங்களை நேரில் பார்த்து அனுபவபூர்வமாக அறிந்து கொள்ள முடியும்.

விளாத்திகுளம். பனிமலர்.

* மல்லிகா போன்றோர்க்கு மீரா மேடம் போன்றோர் இருந்ததால் ஆறுமுகம் போன்றோரின் ஆளுகையிலிருந்து தப்பிக்க முடிந்தது! ஆனால் மீரா மேடம் போன்றோர் இல்லாததால் எவ்வளவு மல்லிகாக்கள் வழி தெரியாது ஆறுமுகம்களின் படுகுழியில் விழுகின்றார்களோ! அந்த மல்லிகாக்களுக்கு ஆர். கே. பத்மாவின் 'சூலம்' உண்மையிலேயே ஒரு வழிகாட்டும் 'சூலம்' தான்!

மயிலாடுதுறை. எ. ஜெயந்தி.

* விதவையை ஆதரிப்போம் என கூறிக் கொள்ளும் சமுதாயத்தில் அவர்களுக்கு என்ன மரியாதை என்பதை அனுராதா ரமணின் கை நிறைய பூ தெளிவுபடுத்தி விட்டது.

பழனி. ஆர். சுஜாதா இராமதாஸ்.

* மூடப் பழக்கங்கள் கொண்ட சமுதாயத்தில் வேதனைப்படும் பெண்களுக்குக் 'கை நிறைய பூ' அள்ளிக் கொடுத்து வாழ வைத்த மைதிலி போன்ற பெண்கள் தோன்ற வேண்டும் என பிரார்த்திக்கிறேன்.

பாளையங்கோட்டை. இரேணி அப்பாசாமி.

"நாள்முழுவதும் புத்துணர்ச்சி!
வாடாத புத்தம் புதிய தோற்றம்!"



சந்திரிகா

எல்லா காலத்திற்கும்
ஏற்ற சோப்

ARIES/89

சந்திரிகா ப்ராடக்ட்ஸ் கோயம்புத்தூர், சென்னை.



வெய்யிலுக்கு

ரோஜாப்பூ, மல்லிகைப்பூ, சந்தன சர்பத்

தேவையான பொருட்கள்:

சர்க்கரை — 4 ஆழாக்கு.
தண்ணீர் — 3 ஆழாக்கு.
சுத்தமான, புதிய, வாசனையுள்ள குண்டு மல்லிகைப் பூ — 100 கிராம். அல்லது 2 முழம்.
தூய்மையான சந்தனப் பவுடர் — 1 டேபிள் ஸ்பூன்.
ஏலக்காய் — 5 அல்லது 6. (பொடித்துக் கொள்ளவும்)

செய்முறை:

சர்க்கரையையும், தண்ணீரையும் கலந்து அடுப்பில் வைத்து, கிளறி விடவும். சிறி தளவு பால் சேர்த்தால், சர்க்கரையின் அழுக்கு பிரியும். சர்க்கரை நன்கு கரைந்ததும், ஒரு வெள்ளைத் துணியில் வடிகட்டி, மீண்டும் பாகை அடுப்பில் வைக்கவும். 3,4 நிமிடங்கள் கொதித்ததும், வழுவழுப்பாக, தேன் பதமாக வரும் பக்குவத்தில் அடுப்பை அணைத்து விடவும். சுத்தமான வெள்ளை மஸ்லின் துணியில் தூய, புதிய சந்தனப் பவுடரை, தளர முடிச்சு கட்டி, சூடான ஸிரப்பில் அமிழும்படி வைக்கவும். ஏலப் பொடி சேர்த்துக் கலக்கவும். மல்லிகைப் பூவை, நன்கு கழுவி, காம்புடனேயோ, (தொடுத்ததோ அல்லது உதிரியோ) அப்படியே பாகில் போட்டு, மீண்டும் அடுப்பை மூட்டி, ஒரு வினாடியில் சூடாகக் கலக்கி, அணைக்கவும். கொதிக்க விடக் கூடாது.

நன்றாகப் புரட்டிப் புரட்டிக் கலந்ததும், ஸிரப்பை அப்படியே, தண்ணீர் ஊற்றிய தாலத்தின் நடுவில் வைத்து சுமார் 12 மணி நேரத்துக்குக் குறையாமல் மூடி வைத்து விடவும். சந்தன முடிச்சு அமிழ்ந்து இருக் கட்டும். ஓர் இரவு முழுவதும் ஊறட்டும்.

அடுத்த நாள், ஜூஸ் வடிக்கட்டியில் வடி கட்டி, சுத்தமான, உலர்ந்த, ஜூஸ் பாட்டிலில் மூடி வைத்து விடவும். இதுவே, 'மல்லிகைப் பூ, சந்தன ஸிரப்! தேவைப் படும் பொழுது, ஃப்ரிஜ்ஜில் வைத்த குளிர்ந்த நீரில், ருசிக்கேற்ப, கலந்து பருக லாம். பருகும்போதே, புத்துணர்வு தோன் றும்.

இதே போலவே, மல்லிகைப் பூக்களுக் குப் பதிலாக, புதிய, ரோஜாப் பூக்களின் இதழ்களைப் பிய்த்துப் போட்டும் செய்ய லாம். ஏலப் பொடிக்குப் பதிலாக, ரோஸ் எஸ்ஸென்ஸ் சேர்க்கலாம்.

— லதா காத்ரே.

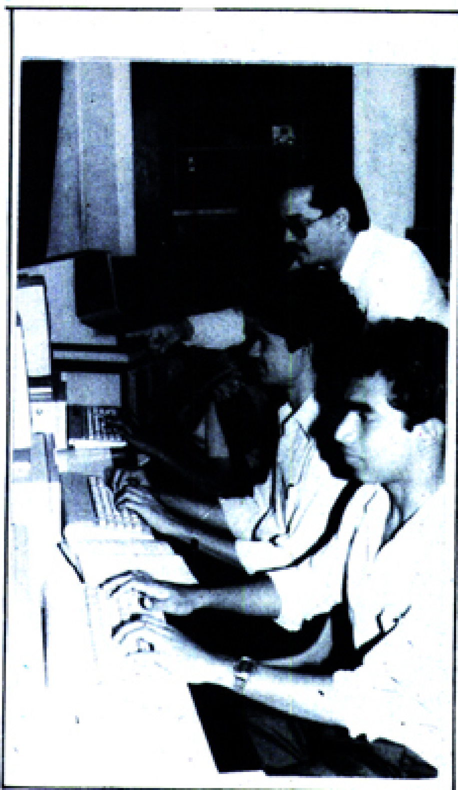
சென்ற இதழ்
அட்டை வண்ணப்படம்:
கே. வி. ஆனந்த்.
அட்டையில்: குமாரி ஆஷா.

விடுமுறையை வீணாக்காமல்...

— நிர்மலா சக்கரவர்த்தி.

என்ன, புத்திர சிகாமணிகள் பரீட்சையை முடித்து விட்டு, புத்தக மூட்டையைத் தூக்கிப் பரண் மேல் எறிந்து விட்டு, ''போர் அடிக்கிறதே, போர் அடிக்கிறதே என்று போர்க் கொடி உயர்த்துகிறார்களா? வெளியே வெயிலில் திரிந்து கோடை வியாதிகளைக் குத்தகைக்கு எடுப்போமா, அல்லது உள்ளேயே நாளொரு சண்டையும் பொழுதொரு சச்சரவுமாய் ''சப்த விழா'' எடுப்போமா என்று பட்டிமன்றம் நடத்துகிறார்களா? ஞாயிறு மட்டும் கிடைக்கும் 'அன்புத் தொல்லை'கள் நாளெல்லாம் பரவி இதென்ன 'ஹாலிடேஸா' அல்ல, அல்ல ஹாரர்டேஸ்'' என்று கூவ வைக்கிறதா? இந்தக் கோடை விடுமுறையைக் குழந்தைகள் பயனுள்ளதாய்க் கழிக்க என்னவெல்லாம் வாய்ப்புகள் இருக்கின்றன?

விடுமுறைகளிலும் குழந்தைகளை ஒன்று திரட்டி எங்காவது அழைத்துச் சென்று அவர்கள் மகிழ்வுக்கு வழிவகுக்கும் 'ஹாலிடே கேம்ப்'புகளும் 'சம்மர் கேம்பு'களும் மேலை நாடுகளில் ஏராளம். இந்த யோசனை தற்போதுதான் இங்கே மெதுவாக வேரூன்ற ஆரம்பித்திருக்கிறது. ''1981—ல் முதன் முதலாக 'சம்மர் ஒர்க்







ஷாப்' என்று கோடை விடுமுறையில் குழந்தைகளுக்காகத் துவக்கியவர்கள் நாங்களே'' என்கிறார் சி. பி. ராமஸ்வாமி அய்யர் ஃபவுண்டேஷனின் டைரக்டர் டாக்டர் நந்திதா கிருஷ்ணா.

''ஐந்து முதல் பதினைந்து வயது வரையுள்ள சுமார் 200 குழந்தைகள் வருடா வருடம் இந்த வாய்ப்பினைப் பயன்படுத்திக் கொள்கிறார்கள். வயதுக்கும், விருப்பத்துக்கும் தக்கபடி படங்கள் வரைதல், வண்ணங்கள் தீட்டுதல், களி மண்ணால் உருவங்கள் செய்தல், மெல்லிசை, ஆடல், பொம்மலாட்டம் போன்ற பல்வேறு பொழுதுபோக்குக் கலைகளில் அந்தந்தக் கலைகளில் தேர்ந்தவர்களை வைத்துக் கற்பிக்கிறோம். இவை தவிர சுற்றுப்புறச் சுகாதாரம், மர இனங்களைப் பாதுகாப்பதன் முக்கியத்துவம், நம் பண்டைய கலாசாரத்தின் பெருமை ஆகியவற்றையும் கற்பிக்கிறோம்.''

சுமார் ஆறு வாரங்களுக்கு, ஒவ்வொரு நாளும் காலை ஒன்பதரையிலிருந்து பனிரெண்டு மணி வரை நடத்தப்படும் இவ் வகுப்புகளுக்கு இவர்கள் வசூலிக்கும் கட்டணம் ரூ. 150/— நடுத்தர வர்க்கத்தினரும் இதை ஆதரிக்கிறார்களா என்ற கேள்விக்குப் பதிலாக வெயிட்டிங் லிஸ்டைக் காட்டுகிறார் நந்திதா.

''சென்ற வருடம் நர்ஸாகப் பணிபுரிந்த ஒரு தாய் கே. கே. நகரிலிருந்து ஒவ்வொரு நாளும் காலில் 'ஷூ' கூட அணியாத தன் மகனை இங்கே கொண்டு வந்து விட்டுச் செல்வார். மேலும் இதை நாங்கள் வியாபார நோக்கத்துடன் நடத்தவில்லை. சென்ற வருடம் தாம்பரம் எஸ்.ஓ.எஸ். கிராமத்திலிருந்து ஐம்பது குழந்தைகளை இலவசமாக இவ் வகுப்புக்களில் அனுமதித்தோம்.'' இத்தனை கட்டணம் கூட இல்லாமல் இவ் வகுப்புகளை நடத்த முடியாது என்ற கூற்றை ஆமோதிக்கிறார் இதே போல் ஒரு 'சம்மர் கேம்ப்' பை இரண்டு, மூன்று வருடங்களாக நடத்தி வரும் திருமதி. படேல்.

'திறமை வாய்ந்த ஆசிரியைகளுக்கே ஐந்நூறு முதல் எழுநூறு வரை கொடுக்க வேண்டியிருக்கிறது. அது தவிர குழந்தைகள் பயன்படுத்தும் வண்ணங்கள், கார்ட்போர்ட் போன்றவற்றையும் நாங்களே கொடுத்து விடுகிறோம். சின்னக் குழந்தைகளுக்கு மிகவும் சந்தோஷமளிப்பது — சிறிய பூந்தொட்டிகளில் தாங்களே மண் போட்டு, நீர் விட்டு, விதைகளைப் போட்டு அவை செடியாக வளருவதைப் பார்ப்பதுதான்'' என்கிறார் இவர்.

நகரில் இருக்கும் கோவில்கள், மற்றும் குழந்தைகள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய பல இடங்களுக்கு அழைத்துச் செல்ல வேண்டும் என்ற ஆசை துளிர் விட்டது ராதிகா கிருஷ்ணன், விஜயலக்ஷ்மி சந்திரன் சகோதரியருக்கு. விளைவு, 'எஜுபிக்'' என்று அவர்கள் அழைக்கும் எஜுகேஷனல் பிக்னிக்.

சுமார் ஆறு முதல் பனிரெண்டு வயது வரையுள்ள இருபத்தைந்து குழந்தைகளைச் சேர்த்துக் கொண்டு, ஒரு வாரத்தில் பனிரெண்டு இடங்களுக்கு அழைத்துச் செல்வது இவர்களுடைய கோடைக் காலச் 'சுற்றுலா'த் திட்டம். வெவ்வேறு மதத்தவர்களுடைய கோயில்களுக்கு அழைத்துச் சென்று குழந்தைகளுக்குப் புரியும் வகையில் சிற்பச் சிறப்புக்களை விளக்குவது. தீயணைப்பு நிலையம், தபால் நிலையம், கீழ்ப்பாக்கம் வாட்டர்குவார்க்ஸ், மாடர்ன் பேக்கரி ஆகியவை இயங்கும் விதத்தைக் காண்பிப்பது; புகைப்பட ஸ்டூடியோவின் 'டார்க் ரூம்' புகைப்படம் 'டெவலப்' செய்யப்படுவதைக் காண்பிப்பது, தபால் நிலையத்தில் கடிதங்களைப் பிரிப்பதைக் குழந்தைகள் தாங்களாகவே செய்து பார்ப்பது போன்றவை இவர்களுடைய உலாவின் சிறப்பம்சங்கள்.

இந்தச் சுற்றுலாவுக்குத் தன் மகளை அனுப்பிய திருமதி வேலாயுதன் கூறுகிறார், ''முதலில் கட்டணம் 150 ரூபாய் என்பது சற்று அதிகமாகப்பட்டாலும், அவள் ஒவ்வொரு இடத்துக்கும் உற்சாகத்தோடு சென்று வந்த பிறகு சரியென்றே தோன்றியது. பெற்றோர்களால் இவ்விடங்களுக்கு அனுமதி வாங்கித் தனியாகப் போவது இயலாது. பெரும்பாலான பள்ளிகளும் இப்போது இது போல அழைத்துச் செல்வதில்லை. எனவே விடுமுறைகளில் வெளியே சென்று பொது அறிவை வளர்த்துக் கொள்ளவும், புதிய நட்புக்களை ஏற்படுத்திக் கொள்ளவும் குழந்தைகளுக்கு இது ஒரு நல்ல





வாய்ப்பு.''

''நல்ல இலாபமா இதை நடத்துவதால்'' என்ற கேள்விக்குக் கணக்குப் புத்தகத்தையே தூக்கிக் கொண்டு வந்து விடுகிறார் ராதிகா. குழந்தைகளுக்கு 'சைக்ளோஸ்டைல்' செய்து தரப்படும் குறிப்புகள், வேன் வாடகை, உடன் அழைத்துச் செல்லும் உதவியாளர்களுக்குச் சம்பளம் எல்லாம் போக இரண்டு மாதங்களுக்கு இருவருக்கும் சேர்த்து நிகர லாபம் அறுநூறிலிருந்து எழுநூறு வரை. ''இதில் எங்கள் போக்குவரத்துச் செலவு, தொலைபேசிக் கட்டணம் ஆகியவை அடங்காது'' என்று சிரிக்கிறார்.

அந்தக் காலத்தில் 'சீமைக்குப் போயிட்டு வந்தேன்' என்று சொல்லிக் கொண்டதைப் போல இப்போது 'என் பிள்ளை கம்ப்யூட்டர் வகுப்புக்குப் போகிறான்' என்று சொல்வது ஃபாஷன். ஃபாஷனோ, இல்லையோ நம் எதிர்காலத் தேவைகளில் இன்றியமையாத தொன்றாகக் கம்ப்யூட்டர் அறிவு இருக்கப் போவது உறுதி. எனவே தான் மாணவர்களுக்கான கோடை காலக் கம்ப்யூட்டர் வகுப்புகள் இப்போது மூலைக்கு மூலை முளைத்திருக்கின்றன. 'டாடாமாடிக்ஸ்' தொழிற் பயிற்சி நிறுவனத்தின் டைரக்டர் பெர்னாண்டோ, மாணவர்களுக்கான இத்தகைய வாய்ப்புகள் இப்போது பெருகியிருப்பதாகக் கூறுகிறார்.

''எங்கள் நிறுவனத்தின் மாணவர்களுக்கான கம்ப்யூட்டர் வகுப்புகளும், ரேடியோ, டிரான்சிஸ்டர் ஆகியவற்றின் உதிரிப் பாகங்களைக் கொண்டு அவற்றை உருவாக்குதல், அவற்றைப் பழுதுபார்த்தல், போன்றவற்றுக்கான வகுப்புகளையும் கோடைக் காலத்தில் நடத்துகிறோம். இவை கல்லூரி மாணவர்களுக்கு மட்டுமே என்ற எண்ணமும் தவறானது. ஒருமுறை பட்டதாரிகளுக்கான வகுப்பில் பிடிவாதமாகச் சேர்ந்த ஒரு மாணவன் 'கம்ப்யூட்டர் வைரஸ்' போன்ற நுணுக்கமான செய்திகளை அறிந்து வைத்திருந்து கேள்விகள் கேட்டுத் திணற அடித்து விட்டான். ஒவ்வொரு வகுப்புக்கும் ரூ. 400/—ம்; இரண்டு வகுப்புகளுக்கும் சேர்த்து அனுமதி பெற்றால் ரூ. 750/—ம் கட்டணமாக வசூலிக்கிறோம். இது அதிகமென்று சிலர் கூறலாம். ஆனால் எங்களுக்குப் பிரமாத லாபமொன்றுமில்லை. வெளிப்படையாகச் சொல்கிறேனே. சென்ற வருடம் விளம்பரங்களுக்கே ரூ 12,000 செலவழித்தோம். ஆனால் வசூலோ ரூ. 9000/—தான்.''

என்ன இது, அதுதான் வருடம் முழுவதும் படிப்பு, படிப்பு என்று பறந்தாகி விட்டதே. படிப்பில்லாத வேறு பொழுது போக்குகளைச் சொல்லுங்களேன் 'என்கிறீர்களா, அதுவும் சரிதான். ஒய்.எம்.சி.ஏ. வைச் சேர்ந்த மேஜர் விக்டர் கூறுவதைக் கேளுங்கள்.

''கோடைக் கால விடுமுறைக்கென்றே ஸ்பெஷலாக நாங்கள் நீச்சல், கராத்தே, ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ், கிரிக்கெட், உயரம் தாண்டுதல் போன்ற — 'அதலெடிக்ஸ்' போன்ற எல்லா விளையாட்டுத் துறைகளிலும் பயிற்சி வகுப்புகள் நடத்துகிறோம். எல்லா வகுப்பினரும் பயன்பெற வேண்டுமென்பது தான் எங்கள் நோக்கம். ஆதலால் கட்டணங்கள் கண்டிப்பாக ரூ. 50 — ரூ 75 என்ற வரம்புக்குள்தான் அடங்கியிருக்கும். எட்டு வருடங்களாக நடத்தப்படும் இவ் வகுப்புகளால் வருடா வருடம் ஆயிரக்கணக்கானோர் பலன் பெறுகிறார்கள். அவரவர் வசதிக்கேற்ப காலை அல்லது மாலை வகுப்புகளில் சேர்ந்து கொள்ளலாம். பெண்களுக்கான தனி வகுப்புகளும் உண்டு. நீச்சல் முதலிய பயிற்சிகளைக் கூட்டாக அளித்தாலும், எங்கள் தேர்ந்த பயிற்சியாளர்கள் ஒவ்வொரு மாணவனுக்கும் தனிப்பட்ட கவனமும் அளிக்கிறார்கள். இதுவரை நான் பார்த்த வரையில் வகுப்பில் சேர்ந்த எவரும் அடிப்படை பயிற்சியை முழுமையாகக் கற்றுக் கொள்ளாமல் வெளியேறியதில்லை.''

''இப்படி என்னதான் வசதிகளை நீங்கள் அடுக்கினாலும், என்னைப் போன்ற வேலைக்குச் செல்லும் பெண்களுக்கு விடுமுறைகள் பெரிய பிரச்னைதான். அப்போதுதான் பேசாமல் ஆசிரியையாக வேலை பார்த்தால் நமக்கும் குழந்தைகளுடன் ஒன்றாக லீவு கிடைக்குமே என்ற எண்ணம் தோன்றும்'' என்று அங்கலாய்த்துக் கொள்கிறார் திருமதி சுகன்யா. பம்பாயில் அடுக்கு மாடிக் குடியிருப்புகளில் சில இல்லத் தலைவிகள் ஒன்று சேர்ந்து 'கிரெஷ்' எனப்படும் மழலைக் காப்பகங்களை நடத்தி வருகிறார்கள். அது போலக் குழந்தைகளுடன் பழகுவதில் குதூகலம் பெறுகிறவர்கள், அவர்கள் விளையாட்டுக்கும் பொது அறிவுப் பயிற்சிக்கும் புதுவிதமான முயற்சிகளை மேற்கொள்ளும் ஆர்வமிருப்பவர்கள் எல்லோரும் சேர்ந்து தங்கள் அக்கம் பக்கக் குழந்தைகளுக்காக ஏன் 'சம்மர் கிளப்'புகள் நடத்தக் கூடாது? பொழுதுபோக்காக மட்டுமல்ல, வருமானத்துக்கும் வழிவகுக்கும். சென்னையில் உள்ள இதுபோன்ற சில விடுமுறைத் திட்டங்களைப் போல ஒவ்வொரு நகரத்திலும், கிராமத்திலும் சகோதரிகள் ஆரம்பிக்கலாமே.

பத்து மாதங்கள் உழைத்து விட்டோம் என்ற ஒரே காரணத்துக்காக இரண்டு மாதங்களை விரயமாக்க வேண்டும் என்பது கண்டிப்பாக நம் இளைய தலைமுறையின் எண்ணமாக இருக்கக் கூடாது. 'காலம் பொன்னானது' என்பது கட்டுரைகளுக்காகவோ, மேடைப் பேச்சுகளுக்காவோ சொல்லப்பட்ட கருத்தல்ல. மேலை நாட்டுச் சிறுவர்கள் தினத்தாள்களை விநியோகிப்பது, பெற்றோர்கள் வெளியே செல்லும் போது மற்ற குழந்தைகளைக் கண்காணிப்பது, தோட்டத்தில் களைகளைக் களைந்து சீர்ப்படுத்துவது போன்ற சிறு வேலைகளைச் செய்து சம்பாதிப்பதைக் கௌரவக் குறைவாக எண்ணுவதில்லை. அதே போன்று எந்த உழைப்பையும் உயர்வாக எண்ணி கௌரவம் பார்க்காமல் உழைத்தால் மகிழ்ச்சி கிடைக்கும்.

மாசிலா மேனி

மாசிலா மேனியெழில் பெற நீங்கள் மனதில் முடிவெடுத்தால் போதும்.

தினமும் உங்களுக்கெனச் சிறிது நேரம் ஒதுக்குங்கள். கூடவே கொஞ்சம் லாக்டோ-காலமைனும் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.

லாக்டோ-காலமைன் மாசுமறுக்களை அகற்றுகிறது. உங்கள் மேனியை மென்மையாகவும் மாசற்றதாகவும் வைத்திருக்கிறது.

லாக்டோ-காலமைன். ஒப்பனைத் திரையிட்டு மறைக்கவே விரும்பாத உன்னத எழிலைத் தருவது.

ஆம், எழிலான மேனியில் மறைக்க எதுவுமே இல்லை!



லாக்டோ-காலமைன்

மே இந்த மாதம் எப்படி? 1989

மேஷ ராசி:

அசுவினி, பரணி, கிருத்திகை 1 — ஆம் பாதம்.

மேடைப் பேச்சாளர்களுக்கு மகோன்னத மாதம். கருத்தரங்கு, கதாகாலட்சேபமென சதா வேலை இருந்து கொண்டே இருக்கும். வருமானமும் சற்று கூடுதலாகவே வரும். வெளிநாட்டுப் பிரயாணத்திற்கு வாய்ப்பு உள்ளது. அல்லது உள்நாட்டில் வெகு தூர இடங்களுக்காவது செல்ல வேண்டியிருக்கும். குருவும் சுக்கிரனும் பதவி உயர்வும் பண வரவையும் தரும் அதே நேரத்தில், சூர்யனும் புதனும் சற்று தடங்கல்களையும், கௌரவக் குறைவையும் ஏற்படுத்துவார்கள். எனவே பிறர் விஷயங்களில் தலையிடும் போதும் சரி, அல்லது பொது மேடைகளிலோ, பொதுவான விஷயங்களைப் பேசும்போதோ கவனத்துடன் இருக்க வேண்டும். எழுத்தாளர்களும், நாடகக் கலைஞர்களும் பாராட்டப்படுவார்கள். இந்த ராசிப் பெண்களில் சிலருக்கு எதிர் பார்த்தபடி திருமணமோ அல்லது வேலை வாய்ப்போ கைகூடி வரும். மூன்றில் உள்ள செவ்வாய் சிலருக்கு பழனி போன்ற இடங்களுக்குச் செல்ல வாய்ப்பைத் தருவார்.

ரிஷப ராசி:

கிருத்திகை, 2, 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 —ஆம் பாதங்கள்.

சுக்கிர பலத்தால் ஒரு சிலருக்கு வீடு வாங்கும் யோகம் உண்டு. மற்றபடி இது ஒரு மந்தமான பிரச்சினை மிக்க மாதமாகவே இருக்கும். புது முயற்சிகள், முதலீடோ செய்ய வேண்டாம். சுக்கிரனைத் தவிர வேறு எந்தக் கிரகமும் சாதகமாக இல்லை. ஜாதகத்தில் உள்ள தசாபுத்திகள் குறிப்பாக சுக்கிர திசை, சுக்கிரபுத்தி போன்றவை நடப்பவர்களுக்கு மட்டுமே நன்மை கூடுதலாக நடக்கும். அதுவும் சுக்கிரன் சொந்த அல்லது உச்ச வீட்டில் இருந்தால்தான் அத்தகைய நன்மை ஏற்படும். விஷகிரயம் கொள் கிரயத்தால் ஆதாரம் உண்டாகலாம். கடல் கடந்து செல்லுதல், கடல் ஸ்நானம், புண்ணிய ஸ்தல யாத்திரை என ஏதாவது ஒன்று சித்திக்கும்.

மிதுன ராசி:

மிருகசீரிஷம் 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3 — ஆம் பாதங்கள்.

மிதுன ராசிக்காரர்களுக்கும் சோதனை மிக்க மாதமாகவே இருக்கும். தொழிலில் பின்தங்கிய நிலை. வாடகைக்கு விட்டுள்ள வீட்டை குடியிருப்பவர் காலி செய்யாமல் மனவேதனை தரலாம். அல்லது அது சம்பந்தமான வில்லங்கமோ தகராறோ ஏற்படலாம். புதன் ஜாதகத்தில் வலுத்திருந்து சாதகமான புத்திகள் நடப்பவர்களுக்கு மட்டுமே சற்று நிம்மதியான நிலை ஏற்படும். மற்றவர்களுக்கு அடுக்கடுக்காக பிரச்னைகள் தோன்றி மனத்தில் பிரளயத்தை உண்டாக்கும். வைஷ்ணவ தலயாத்திரை, பத்ரிநாத் யாத்திரை போன்ற புனிதப் பயணங்களால் ஒரு சிலருக்கு மனத்தில் மகிழ்ச்சியும், அமைதியும் ஏற்படலாம். தீக்காயங்களுக்கும், திருடு போவதற்கும் வாய்ப்பு உண்டு. சற்று எச்சரிக்கையுடன் இருக்க வேண்டிய மாதம்.

கடக ராசி:

புனர்பூசம் 4 — ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

நீண்ட நாட்களுக்குப் பிறகு நல்லதோர் சூழ்நிலை உருவாகியுள்ளது. இந்த மாதத்தில் இதுவரை நிறைவேறாத பணிகள் வெற்றியுடன் முடிக்கப்படும். ஏராளமான நன்மைகள் ஏற்படும். தாராளமாகவே சுபச் செலவுகள் ஏற்படும். வீடு, கார், நிலம் என ஏதாவது ஒன்று கைகூடி வரும். கன்னிப்

பெண்கள், கழுத்தைத் தாராளமாக நீட்டத் தயாராக இருக்கலாம்! உள்ளபடியே நிச்சய தாம்பூலமோ, வேலை வாய்ப்போ கிடைக் கும். குறிப்பாக இந்த மாதம் 5-ந் தேதியி லிருந்து 10 தேதிக்குள் ஏதாவது ஒரு விதத் தில் அதிர்ஷ்ட லஷ்மி உங்கள் வீட்டின் கதவைத் தட்டுவதுடன் உள்ளேயும் நுழைந்து, உங்களுக்கு வெற்றியை ஏற்படுத் துவார். அது திருமணமோ, வீட்டு மனையோ, வண்டி வாகன யோகமோ, அல்லது எதிர்பாராத தனலாபமாகவோ இருக்கலாம். நீண்ட நாள் முயற்சியின் முடிவாகவும் அது அமையலாம்.

சிம்ம ராசி:

மகம், பூரம், உத்திரம் 1 – ஆம் பாதம்.

இந்த ராசிக்காரர்களுக்கு செவ்வாயி னால் வீட்டு மனை வாங்கும் யோகம் உண் டாகும். செவ்வாய் தோஷமுள்ளவர்களுக்கு ஜாதக பொருத்தம் சரியாக அமைந்து திருமணமும் கைகூடி வரும். நற்பவழம் அணிந்துள்ளவர்களுக்கு கூடுதலான நன்மை ஏற்படும். வெளிநாட்டிலிருந்து சாதகமான செய்திகள் வரும். சற்று கண் கோளாறு ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது. சோத னைகள் குறைந்து, அடுத்து வரும் மாதங் களில் வெற்றி ஏற்படுவதற்கான சூழ்நிலை உருவாகும். புராண இதிகாசங்கள் சம்பந் தப்பட்ட இசைச் சொற்பொழிவாளர் களுக்கு ஏற்றதொரு சூழ்நிலை உருவாகும். ஒரு சிலர் பழனி போன்ற முருகன் கோயில் களுக்குச் செல்லும் வாய்ப்பைப் பெறுவர். எரிபொருள், இரசாயனத்துறை சம்பந்தப் பட்டவர்களுக்கு சற்று முன்னேற்றமான காலம்.

கன்னி ராசி:

உத்திரம் 2, 3, 4 – ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 – ஆம் பாதங்கள்.

ஓரளவுக்கு நன்மை எதிர்பார்க்கலாம். இராசி நாதனும் குருவும் பொருளாதாரத் தில் நெருக்கடியை குறைக்கலாம். சுக்கிரன் வீட்டை வாங்கும் யோகத்தைத் தருகிறார். ஆனால் கண், வயறு சம்பந்தமான கோளா றுக்கு வாய்ப்பு உண்டு. இரசாயனத் தொழி லில் உள்ளவர்களுக்கு பதவி உயர்வோ, பண வரவோ உண்டாகலாம். ஒரு சிலரது வீட்டில் மாதத்தின் இரண்டாவது மூன்றா வது வாரத்தில் திருமணம் நடக்கலாம். அல்லது திருமண நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்க வேண்டியிருக்கும். வீட்டில் விருந்தினர் வரவு அதிகமாகி செலவு அதிகமாகும். சற்று கஷ்டத்துடன் சமாளிக்க வேண்டிய மாதம். திட்டமிட்டபடி சில செயல்கள் நடைபெறா மல் போகலாம். இன்னும் இரண்டொரு மாதங்கள் சற்று சிரமமாகத்தான் இருக்கும்.

துலா ராசி:

சித்திரை 3, 4 – ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 – ஆம் பாதங்கள்.

மாதத்தின் இரண்டாவது வாரக் கடைசி யில் ஒரு எதிர்பாராத வெற்றி, அல்லது தனலாபம் ஏற்படும். அத்தகைய வெற்றி, பதவி உயர்வின் மூலமோ, பந்தயங்கள் மூலமோ கூட ஏற்படும். விருந்து, கேளிக்கை என மாதம் பூராவும், செலவினை ஏற்படுத் தும். ஒரு சிலர் வீட்டில் வியாதியால் மருத்து வச் செலவு அதிகமாகும். எந்தப் புது முயற்சியும் வேண்டாம். வார்த்தைகளையும், வாக்குகளையும் அளந்தே வெளியிட வேண் டும். வம்புக்கும், வியாஜ்ஜியத்திற்கும் ஏற்ற தொரு யோகமான சூழ்நிலை மாத ஆரம் பத்தில் உருவானாலும், ஆபத்து ஒன்றும் ஏற்பட்டு விடாது. கவனமுடன் நடந்து கொள்ள வேண்டியிருக்கும்.

விருச்சிக ராசி:

விசாகம், 4 – ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

அனுகூலமான மாதம். ''எதையும் செய்ய லாம்; எப்படியும் வெற்றியடையலாம்'' என்பவர்களுக்கு ஏற்ற மாதம். இந்த ராசிப் பெண்களுக்கு நன்மைகள் கூடுதலாக நடக் கும். நீண்ட நாட்களாக எதிர்பார்த்துக் காத் திருந்த புத்திர உற்பத்திக்கு ஏற்ற தருணம் வந்துள்ளது. மருத்துவப் பரிசோதனை செய் தும் பலன் கைகூடி வராதவர்களுக்கு இந்த மாதத்தில் கட்டாயம் வெற்றி கிடைக்கும். புத்திரகாரகனும், களஸ்திரகாரகனும் பிதுர் காரகனும் இணைந்தே இந்த ராசியைப் பார்ப்பதால், குறிப்பாக 15 தேதிக்கு மேல் எதிர்பார்த்த பலன் கிடைக்கும். ஏதாவது பரிகாரம் கூறப்பட்டு, செய்யாமலிருந்தால், தற்போது அதைச் செய்தால் கட்டாயம் தேர்வு நிவர்த்தி ஏற்படும். நான்கு கிரகங் களின் பார்வையால் தொழில் துறை, வியா பாரத் துறை, அரசியல் துறை ஆகிய அனைத்திலும் நன்மையுண்டு. புதிய தொழிலோ, புனித யாத்திரையோ, பதவி ஏற்றமோ ஏற்படுகின்ற கால கட்டம்.

தனுசு ராசி:

மூலம், பூராடம், உத்திராடம், 1 – ஆம் பாதம்.

சற்றுக் கவலை தருகின்ற மாதமே. மருத்து வச் செலவு, வீண் விரயங்கள், பிரயாணங் களால் ஏற்படும் அலைச்சல், மற்றும் செல வுகள் என ஏதேனும் ஒருவிதத்தில் இந்த ராசிக்காரர்கள் அல்லல்படுவார்கள். ஒரு பிரச்சினையை முடித்து மூச்சு விடுவதற்கு முன்னமே, மற்றொன்று கிளம்பும். மன வேதனை, அமைதிக் குறைவு; பொருளா தார நெருக்கடி, கடன் தொல்லை ஆகிய

இப்பொழுது ஸெரிலாக்®

நன்மைகள் அடங்கிய காய்கறிகளுடன்





உங்கள் குழந்தைக்கு ஸெரிலாக் அனுகூலம் அளிக்க இன்னுமோர் வழி



இதோ புதிய ஸெரிலாக் வெஜிடெபிள்—கேரட்டு மற்றும் டொமேட்டோவின் நன்மைகள் நிறைந்தது. இப்பொழுது நீங்கள் குழந்தையின் வளரும் ருசிகேற்ப வெவ்வேறு விதத்தில் அளிக்கலாம்.

ஸெரிலாக் வெஜிடெபிள்லில் எல்லா ஸெரிலாக் அனுகூலங்களும் அடங்கியுள்ளது—ஒவ்வொரு ஊட்டத்திலும் முழுமையான போஷாக்கு, நற்சுவை மற்றும் உடனடி தயாரிக்கும் வசதி ஆகிய எல்லா அனுகூலங்களும் நிறைந்தது. நான்கு மாதங்களிலிருந்து உங்கள் குழந்தைக்கு பாலுடன் கூட திட உணவும் தேவை. இதுவே அவனுக்கு ஸெரிலாக் அனுகூலங்களை புகட்ட உகந்த வேளை. நான்கு மாதங்களிலிருந்து ஸெரிலாக் வீட் கொடுக்க ஆரம்பியுங்கள். ஆறு மாதங்களிலிருந்து புதிய ஸெரிலாக் வெஜிடெபிள் அல்லது ஸெரிலாக் ஆப்பிள் அல்லது ஸெரிலாக் ஆரஞ்சு—உங்கள் விருப்பத்திற்கு ஏற்றபடி கொடுங்கள்.

சுகாதாரமான முறையில் உணவு தயாரிக்கவும், உங்கள் குழந்தைக்கு சரியான விகிதத்தில் போஷாக்கு கிடைக்கவும், டின்னில் தரப்பட்டுள்ள குறிப்புகளை தயவு செய்து பின்பற்றுங்கள்.

RK SWAMY/FSL/5463 TAM

ஸெரிலாக் பராமரிப்பு: முழுமையான போஷாக்கு, சிறப்பான சுவை



கோ-ஆப்டெக்ஸ்

இல்லங்களுக்கு · எழிலூட்டும் · துணிவகைகள்





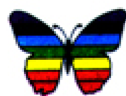




ஒவ்வொரு பெண்ணும் இல்லத்தரசி யாகிறாள்... உங்களது இல்லங்களில் அழகு மிளிர்ந்திட கோ-ஆப்டெக்ஸ் அளித்திடும் சிறந்த துணி வகைகள்—எண்ணற்ற வண்ணங்களில்.

- ☐ இதமான துவாலைகள்
- ☐ பரந்த படுக்கை விரிப்புகள்
- ☐ மனம் கவரும் மேசை விரிப்புத் துணிகள்
- ☐ புதுமை பொலிந்திடும் திரைச் சீலைத்துணி வகைகள்.

உங்கள் இனிய கனவுகள் நனவாகும் போது அதிலே கோ-ஆப்டெக்ஸின் பங்கும் உண்டு!



கோ-ஆப்டெக்ஸ்
தமிழ் நாடு கைத்தறி
இந்தியாவின் உயர் விற்பனைக் கைத்தறி வகைகள்

எங்களது பிரத்தியேக ஆடையலங்கார அங்காடி கோலம், 843, அண்ணா சாலை, சென்னை — 2-க்கு விஜயம் செய்யுங்கள்.

அனைத்தையும் எதிர்பார்க்கலாம். ஆரோக்கியம் குறையும், அதே நேரத்தில் பணவரவும் குறைந்து, மனத்தில் ஒருவித விரக்தியும், வேதனையும் நிறைந்து நிற்கும். தசாபுக்தி, நன்கு அமைந்துள்ளவர்களுக்குக் கூடுதலான நன்மையே விளையும். ஆறுமுகனை நினைந்து வழிபடுவோர்க்கு மாறுதல் நிலை ஏற்பட்டு ஆறுதல் கிடைக்கும்.

மகர ராசி:

உத்திராடம் 2, 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 — ஆம் பாதங்கள்.

உத்திராட நட்சத்திரக்காரர்களுக்கு உத்தியோக உயர்வு கிடைக்கும். உபத்திரவம் குறையும். குரு கடாட்சத்தால் சிலருக்கு வேலை வாய்ப்பு தேடி வரும். திருவோண நட்சத்திர கன்னிப் பெண்களுக்கு திருமணம் கைகூடி வரும். சுப நிகழ்ச்சிகளில் பங்கேற்க வேண்டியிருக்கும். அடிக்கடி பிரயாணங்கள் ஏற்படும். அது போல் வீட்டிற்கு விருந்தினர்கள் வந்து செலவு கூடுதலாகும். ஒரு சிலருக்கு வயிறும், வாயும் புண்ணால் அவதிப்பட நேரிடலாம். உஷ்ண சம்பந்தமான நோய் ஏற்படலாம். பிரயாணத்தின் போது கவனமுடன் இருப்பது அவசியம். மற்றபடி நன்மையும், குறையும் கலந்து வரும் மாதமாக இருக்கும்.

கும்ப ராசி:

அவிட்டம் 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 — ஆம் பாதங்கள்.

கேந்திரத்தில் நான்கு கிரகங்களும், 11—இல் சனியும் இருக்க சதய நட்சத்திரத்தில் பிறந்தவர்களுக்கு யோகம் வருவதை யார் தடுக்க முடியும்? குறிப்பாக இந்த ராசிக்காரர்களுக்கு நன்மை கூடுதலாகவே நடக்கும். அடகு வைக்கப்பட்ட பொன்னகைகள் மீட்கப்பட்டு பெண்களின் முகத்தில் புன்னகை ஏற்படுகின்ற மாதம். உத்தியோகம், தொழில், மற்றும் வியாபாரம் எதிலும் ஏற்றமே காணப்படுகிறது. தசா புக்திகள் சரியில்லாதவர்கள் மட்டுமே சற்று சிரமம் அடைவார்கள். சுப நிகழ்ச்சிகள், புனிதப் பயணங்கள், கேளிக்கை நிகழ்ச்சிகள் என மகிழ்ச்சி ஏற்படுவதற்கான சூழ்நிலை தெரிகிறது. வீடு வாங்குதல், புதுமனை புகுதல், பதவி ஏற்றம் போன்ற சுப நிகழ்ச்சிகளுக்கு வாய்ப்பு அதிகம். கும்ப ராசிக்காரர்களுக்கு குபேர யோகம் வாய்க்கின்ற மாதம் என்பதில் சந்தேகமே வேண்டாம்.

மீன ராசி:

பூரட்டாதி 4 — ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

மூன்றாம் இடத்தில் உள்ள முக்கிய கிரகங்களால் நன்மை அதிகம் விளையும். கல்வி நிலையங்களில் பணிபுரிகின்ற பெண்களுக்குப் பதவி உயர்வு கிடைக்கும். அல்லது விரும்பின இடத்துக்கு மாற்றம் கிடைக்கும். ஆடிட்டர் தொழில், ஆய்வுக் குழுவினர், மற்றும் விளையாட்டு வீரர்கள் நன்கு முன்னேற்றம் காண்பர். நுட்பக் கலைஞர்களுக்கு பாராட்டும், பட்டமும் கிடைக்கும். மிகச் சிறந்த கல்வியாளர்கள், பல்கலைக்கழகம், உள்ளிட்ட அனைத்து கல்விக்கூடங்களில் உள்ள இந்த ராசிக்கார ஆசிரிய ஆசிரியைகள் கூடுதல் வருமானத்தைப் பெறுவர். பதவி உயர்வு ஏற்படும். பொருளாதாரத்தில் முன்னேற்றம் தெரியும். எனினும் ஒரு சிலருக்கு வயிற்றுப்போக்கு, உடல் வலி போன்றவை ஏற்பட்டு, மருத்துச் செலவு கூடுதலாகும். குழந்தைகளானால் அம்மை நோய், பிரைமரி காம்ப்ளெக்ஸ் போன்றவைகளுக்கு ஆளாகலாம். மற்றபடி ஒரு நல்ல மாதமே.

ஆயுள் ஆரோக்கியம் ஐஸ்வர்யம் யாருக்கு?

சகல சாஸ்திர புராணங்களிலும், சகலரையும் ஆட்டி வைப்பவராகவே சனீஸ்வர பகவான் காட்டப்பட்டுள்ளவர் என்பதை நாம் அறியலாம். ஏனெனில் சனீஸ்வரன் பல விஷயங்களுக்கு காரண கர்த்தராக விளங்குகிறார்: உலோகத்தில் இரும்பாக காட்சியளிக்கும் சனீஸ்வரன், மனித வாழ்வில் இரும்பை எந்த அளவிற்கு இன்றியமையாததாக ஆக்கியுள்ளார் என்பதை அனைவரும் அறிவர். நவீன காலத்தில் இரும்பின்றி எந்தத் தொழிலும் நடைபெறாது. அந்த அளவிற்கு சனீஸ்வர ஆதிக்கம் அதாவது இரும்பின் ஆதிக்கம் உலகில் வியாபித்துள்ளது. எனவே ஒரு தொழில் நன்கு நடைபெற



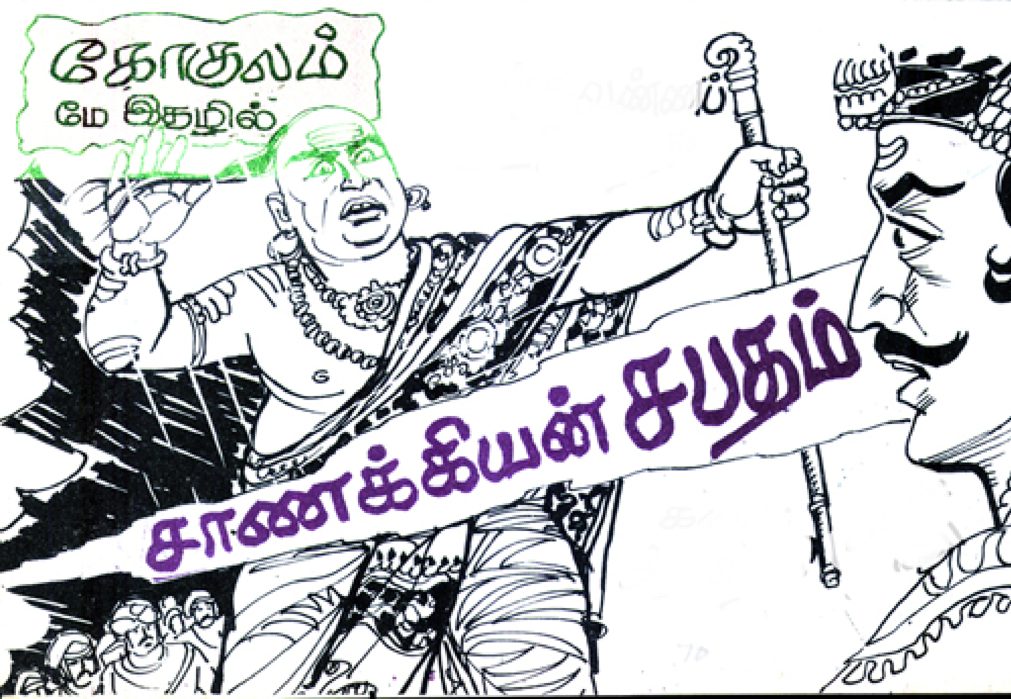
சனீஸ்வரன் உதவி மிகவும் அவசியம். அதே சமயத்தில் ஒரு தொழிலைக் கெடுக்கவும், கடன் சுமையை ஏற்றி அதை அழிக்கவும் சனீஸ்வரனால் முடியும். எனவே ஒருவரது கையில் உள்ள சனீஸ்வர மேடானது அகன்றும், குறையுமின்றி, கிரகசந்தியுடன் விளங்க வேண்டும். அந்த மேட்டை நோக்கி வருகின்ற விதி ரேகை (x-y) மேல் நோக்கி கிளைகளுடன் (B) இருக்க வேண்டும். அப்போதுதான், அந்த கைக்குரியவர் செய்கின்ற எந்தத் தொழிலும் மேன்மையுடன் விளங்கி, வளர்ந்து, தழைத்து நிற்கும். இன்றைய கனரகத் தொழில்கள் அனைத்தும் நன்கு செழிப்புடன் வளர்ந்திருக்கிறது என்றால் அதற்குக் காரணம், அத் தொழில்களை ஆரம்பித்தவர்களின் கைகளில் மிகச் சிறந்த சனி மேடும், கிளைகளுடன் கூடிய விதி ரேகையும் அமைந்திருப்பதேயாகும்.

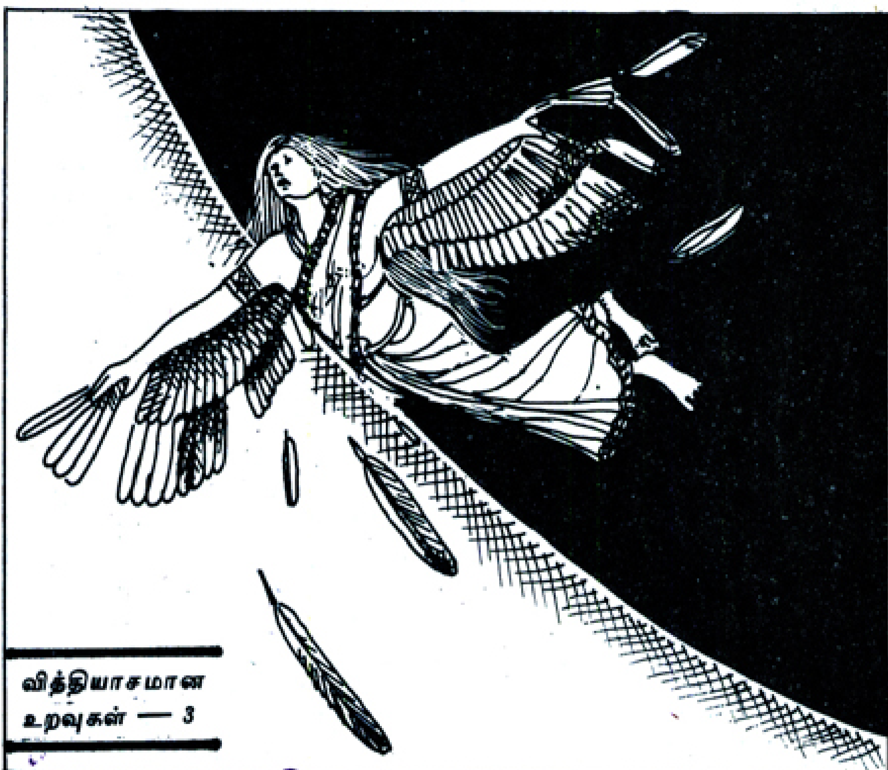
சனி மேட்டிற்கு வருகின்ற ரேகைகள், ஒரு நட்சத்திரம் போல் (S) ஒரு புள்ளியில் அமைவது அவ்வளவு சரியில்லை. அப்படி அமைந்துள்ளவர்கள் ஏதாவது ஒரு விதத்தில் ஒரு சிறு விபத்தில் அகப்பட்டு தப்பித்திருப்பார்கள். சனி விரலில் அத்தகைய நட்சத்திரக் குறி மிகவும் மோசமான நிகழ்ச்சியைக் காட்டும். துப்பாக்கிக் குண்டுக்கு ஆளாகிய பெரும்பான்மையானவர்களுக்கு இத்தகைய நட்சத்திரக் குறி சனீஸ்வர விரலில் படத்தில் உள்ளது போல் அமைந்திருக்கும். அப்படி அமைந்தவர்கள் நவக்கிரக ஹோமம் செய்து, சனீஸ்வரனுக்குப் பிரீதியாக நல்லெண்ணெயை இரும்புச் சட்டியில் வார்த்து தானம் செய்தால், உடனடி பரிகாரம் கிடைக்கும். இரும்பு சம்பந்தமான, அல்லது இரும்பு கலந்த எந்தப் பொருளையும் பிறருக்கு இலவசமாக வழங்கினால் அது சனீஸ்வர பிரீதிக்காக, பீடா பரிகாரமாக வழங்குவதற்குச் சமம்.

ஆனால் இன்றைய நாகரீக உலகத்தில் நன்கு சாஸ்திரம் தெரிந்தவர்கள் வீட்டில் கூட திருமணம் நடைபெறும் போது பெண்களுக்கு மஞ்சள் குங்குமத்துடன் எவர் சில்வர் தட்டோ, கிண்ணமோ பரிசாக அளிப்பதை வழக்கமாகக் கொண்டுள்ளனர். நன்கு சிந்தித்துப் பார்த்தால் திருமணத்தைப் பார்த்து ஆசி கூற வந்தவர்களுக்கு இரும்பு சம்பந்தமான ஒன்றை தானமாக வழங்குவது சரிதானா என்று எண்ணத் தோன்றுகிறதல்லவா! ஏனெனில் வேத விற்பன்னர்கள், இரும்பை சனீஸ்வர பிரீதிக்காகத் தான் தானம் செய்யச் சொல்லியுள்ளனர். அதுவும் தோஷ பரிகாரார்த்தம் அதை கொடுக்கச் சொல்லியுள்ளனர். அப்படி இருக்க திருமணம் போன்ற புனித வேலையில் அவ்வாறு அன்பளிப்பு என்ற முறையில் இரும்பு சம்பந்தமான எந்தப் பொருளையும் தானம் செய்வது சரியில்லை. அதுவும் சுமங்கலிப் பெண்களுக்கு தருவது சரியில்லை என்றே சான்றோர் கூறுவர். கருப்பு நிறத் துணியும் சனீஸ்வரனுக்கு உகந்ததே! எனவே குழந்தைகள் மந்த புத்தியுடன் இருக்கிறார்கள் என்றால் சனீஸ்வர பகவானுக்கு கருப்பு துணி சாற்றுவதன் மூலம் பரிகாரம் தேடலாம்.

சனீஸ்வர மேட்டில் நட்சத்திரக் குறியுள்ள குழந்தைகளுக்கு சில சமயங்களில் படிப்பில் ஒரு தேக்க நிலை ஏற்படும். ஞாபக சக்தி குறைந்து காணப்படும். இதற்கும் சனீஸ்வரனே காரணமாவார். எனவே ஒருவரது கையில் நல்லதொரு சனி மேடு அமைந்து, விதி ரேகையும் நன்கமைந்து விட்டால் ஆயுள், ஆரோக்கியம், ஐஸ்வரியம் அனைத்தும் நன்கு அமையும்.

— ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்.





இளம் விதவைகள்

"கணவன் இறந்த பிறகு வாழ்வதும் ஒன்றுதான், சாவதும் ஒன்றுதான். இறப்பதற்குத் துணிவு இல்லாததினால்தான் உயிரோடு இருந்து கொண்டிருக்கிறேன்" என்று ராகினி சொன்ன போது எனக்கு வியப்பேற்பட்டது.

ராகினியின் கணவனுக்குப் போதை மருந்துப் பழக்கம் உண்டு. இதை அறிந்து கொண்டதிலிருந்து ராகினியின் மண வாழ்வு அமைதியானதாக இல்லை. அவள் அவனிடம் இதமாக எடுத்துச் சொன்ன வார்த்தைகள், காட்டிய கண்டிப்புகள், அவனுக்களித்த மருத்துவச் சிகிச்சை ஆகிய அனைத்திற்கும் பயனில்லாமல் அவன் இறந்துபோனான். அவனுடன் ராகினி நடத்திய இரண்டு வருடத் தாம்பத்தியத்தில் சந்தோஷமான நாட்களே கிட்டத்தட்ட இல்லை என்று சொல்லலாம். தவிர, ராகினி கொஞ்சம் உறுதியான உள்ளம் கொண்டவள். எனவே அப்படிப்பட்டவள் அவள் கணவன் இறந்து ஓராண்டுக்கும் மேல் ஆனபின் தானும் தன் கணவனோடு இறந்திருக்கலாம் என்று கூறியது எனக்கு ஆச்சரியத்தை ஏற்படுத்தத்தான் செய்தது.

முன்கோபம், போதை வஸ்துப் பழக்கம், குரூர குணம் இவை அனைத்தும் சேர்ந்த தன் இறந்த கணவனிடம் அவள் அவ்வளவு ஈடுபாடு கொண்டிருக்கிறாளா, என்ன? கல்லானாலும் கணவன்... போன்ற பழமொழிகள் உண்மைதானோ? விதவைகளின் வாழ்வு, இறந்தவனைப் பற்றிய நினைவுகளிலேயே சுற்றி வருவதால், சோகமயமாகத்தான் இருக்க முடியுமா?

சூனியப் பார்வையோடு மேலே எதுவும் விளக்கமளிக்க மறுத்துவிட்ட ராகினியைப் பற்றி மனவியல் மருத்துவர் சாந்தி கருணாகரனிடம் சொன்னேன். —

டாக்டர் சாந்தி கருணாகரன் உடனே தன்னிடம் சிகிச்சைக்கு அழைக்கப்பட்டு வந்த ஒரு பெண்ணை நினைவு கூர்ந்தார். "மாலதிக்கு வயது 19 தான். தன் கணவனை ஒரு வருடத்திற்கு முன் ஒரு விபத்தில் இழந்து

விட்டவள். எங்கள்' மருத்துவமனைக்கு மாலதியை அவள் அண்ணன் அழைத்து வந்திருந்தான். எப்போதும் மாலதி அழுது கொண்டேயிருப்பதாகவும், ஒருமுறை தற்கொலை முயற்சியில் இறங்கியதாகவும் கூறினான். 'கணவனை நீ இழந்தது மிகவும் துரதிர்ஷ்டமான விஷயம். ஆனால், அதற்காக நீ சோகத்திலேயே மூழ்கியிருப்பது சரியில்லை' என்று அவளுக்குப் பல முறை எடுத்துக் கூறியிருந்தும் அவள் தன் துக்கத்திலிருந்து மீள்வதாக இல்லை என்று குற்றம் சாட்டினான்.

மாலதியிடம் தனியே பேசினேன். தொடர்ந்து சில முறைகள் பேசிப் பார்த்த போது, அவளது தற்கொலை முயற்சியின் உண்மையான காரணம் வெளிப்பட்டது. தன்னை மாய்த்துக் கொள்ளுமளவிற்கு அவள் சென்றது கணவனை இழந்து விட்டதற்காக அல்ல என்பது புரிந்தது.

விவாகரத்துச் செய்தவர்களும் சரி, விதவைகளும் சரி, பரிதாபத்துக்குரியவர்கள். சமுதாயத்தில் மற்ற பெண்களுக்குத் தரும் இடத்தை அவர்களுக்கும் அளிப்பதுதான் நியாயம். அவர்கள் உற்சாகப்படுத்தப்பட வேண்டியவர்கள். அவர்கள் தன்னம்பிக்கையை வளர்ப்பது மற்றவர்கள் செய்ய வேண்டிய கடமை என்றுகூடச் சொல்லலாம்.

அதிலும் விவாகரத்துச் செய்த/செய்யப்பட்ட பெண்கள் மீதாவது தவறுகள் இருக்க வாய்ப்புண்டு. மணமுறிவின் முக்கிய காரணமே அந்தப் பெண்ணாக இருக்கலாம். ஆனால் தன் கணவனின் உயிர் போக எந்தப் பெண்ணும் காரணமாக இருக்க மாட்டாள். எனவே தான் செய்யாத ஒரு தவறுக்காகப் பெரும் தண்டனையை அனுபவிக்கும் விதவைகள் மேலும் பரிதாபத்துக்குரியவர்கள்.

நம் பாரம்பரியம் தொன்மையானது; சிறப்புமிக்கது. ஆனாலும் சில விஷயங்களில் குரூரமானதும் கூட. முக்கியமாக விதவைகளை நாம் ஆண்டாண்டு காலமாக நடத்தி வந்திருக்கும் விதம் அநியாயமானது.

கணவனை இழந்தவர்கள் சமூக நிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொள்வதையோ — ஏன் ரசித்துப் பேசுவதையோ கூடப் பலர் விரும்புவதில்லை. இதில் வருந்தத்தக்க விஷயம் என்னவென்றால் அப்படி விரும்பாதவர்களில் கணிசமானோர் பெண்கள். கல்யாணம் போன்ற சுப நிகழ்ச்சிகளில் இளம் விதவைகள் முக்கியப் பங்கு வகிப்பதையும், அவர்களுக்குக் குங்குமம் அளிப்பதையும் பல பெண்கள் ஏற்றுக் கொள்வதில்லை. விதவையாகும் நிலை (தான் உட்பட) யாருக்கு வேண்டுமானாலும் நேரலாம் என்பதையும், இதில் விதவைகளின் குற்றம் எதுவுமில்லையென்பதையும் புரிந்து கொள்ளாதது கண்டிக்கத்தக்க விஷயம். 'அவள் சுமங்கலியாக வாழக் கொடுத்து வைக்காத துக்கிரி' என்றோ, 'உன் துரதிர்ஷ்டம்தான் உன் கணவன் இறந்து விட்டான்' என்றோ குறிப்பிடுவது பெருந்தவறு. ஏனெனில் ஏளனமாகச் சொன்னாலும் சரி, ஆற்றாமையில் சொன்னாலும் சரி, அத்தகைய வார்த்தைகள் அப்பெண்ணின் மனத்தில் குற்ற உணர்வை ஏற்படுத்தும்.

நல்ல வேளையாக இப்போது இளம் விதவைகளின் மறுமணம் என்பது ஓரளவு சகஜமாகிக் கொண்டு வருகிறது. இது மிகவும் பாராட்டத்தக்க அம்சம். ஏனெனில் மகிழ்வான மண வாழ்வு வாழ அவர்களுக்கு இரண்டாம்முறையும்வாய்ப்பளிப்பதுவிரும்பத்தக்க ஒரு நிலையாகும்.

ஆனாலும், மக்களில் ஒரு பகுதியினர் இன்னமும் கூட விதவைகளைப் பத்தாம் பசலித்தனமாக (அவர்கள் அறிந்தோ, அறியாமலோ) கொடுமைப்படுத்துகின்றனர்.

இக்கட்டுரையின் ஆரம்பத்தில் மாலதி என்று ஒரு பெண்ணைக் குறிப்பிட்டேனல்லவா? அவளைப் பேசவிட்டு அவள் மன நிலையை உணர்ந்த போது நான் வருத்தப்பட்டேன். அவள் அழுது ஆர்ப்பாட்டம் செய்ததற்கும், தற்கொலை முயற்சியில் ஈடுபட்டதற்கும் காரணம் அவள் கணவனின் இறப்பல்ல. அவளைச் சுற்றியுள்ளவர்கள் அவளைச் சரியான விதத்தில் நடத்தவில்லை என்பதுதான் உண்மைக் காரணம். அவர்கள் அன்பில்லாதவர்கள் என்பது அல்ல அதற்குப் பொருள். சொல்லப் போனால் அவள் அண்ணன் அவள் மேல் உயிரையே வைத்திருந்தான்.

கணவன் இறந்த அதிர்ச்சியில் ஒரு கூட்டுக்குள் அடங்கி விட்டிருந்த அவள் 'வெளியே வர' அவளுக்கு வாய்ப்பு அளிக்கப்படவில்லை. பள்ளியிறுதி வரை படித்திருந்த அவளைத் தன் கணவனை இழந்த பிறகு, வீட்டுக்குள்ளேயே வைத்திருந்ததின் விளைவு என்ன தெரியுமா? தான் யாருக்கும் உபயோகமற்றவளென எண்ண ஆரம்பித்தாள். தன்னைப் பொறுத்தவரை வாழ்க்கைக்கு அர்த்தமில்லையென்ற முடிவுக்கு வந்தாள். தன் 'முடிவுக்கான' முயற்சியிலும் இறங்கினாள். அவளை வெளியே அனுப்பினால் தன் கிராமத்தைச் சேர்ந்தவர்கள் தன்னைப் பொறுப்பில்லாதவனென்று சொல்வார்கள் என்றான்.

''இதோ பாரப்பா. உன் தங்கையைத் தட்டெழுத்து, தையல் போன்ற ஏதாவது பயிற்சி எடுத்துக் கொள்ளச் செய். பிறகு அவளை

இங்கு பம்பாயில் மின்சார பில் கட்டுவது ஒரு பிரச்னையே இல்லை. 24 மணி நேரமும் ''செக்'' போட வசதியாக அங்கு சுவரில் ஒரு துவாரம் போட்டு வைத்து இருப்பார்கள். நமக்கு எப்போது முடிகின்றதோ அப்போது போய், ''செக்கை''ப் போட்டு விடலாம். ஆபீஸ் அவசரத்தில் போய் க்யூவில் நிற்க வேண்டாம். சாயங்காலம் மூடிவிடுமே என்று கவலைப்பட்டு ஓடி வர வேண்டாம். இந்தச் சௌகர்யம் சென்னை போன்ற பெரிய நகரங்களிலும் செய்து தந்தால் வேலைக்குப் போகும் தம்பதிகளுக்கு வரப் பிரசாதம்.

— வசந்தா சேகர்.

வேலைக்கு அனுப்பு. பெண்களுக்குப் பயிற்சி யளிக்கவென்றே உள்ள சமூக சேவை ஸ்தாபனங்களில் ஒன்றை இது விஷயமாக அணுகலாமே. பலதரப்பட்ட மக்களுடன் அவள் பேசிப் பழகினால்தான் அவளது எண்ணங்கள் விரிவடையும்; சுயவாழ்வைப் பற்றிய சோகங்கள் குறையும். எனவே உன் தங்கையை வீட்டில் முடக்கி வைக்காதே'' என்றேன்.

கணவனை இழந்த பெண்களுக்கும் சில வார்த்தைகள், ''மற்றவர்களுடன் கலந்து பழகுங்கள். உங்களை நீங்களே ஒடுக்கிக் கொள்ளாதீர்கள். வாழ்க்கை வாழ்வதற்கே. எனவே பெரிய சோகங்கள் ஏற்பட்டால் கூட (கணவனைப் பறிகொடுப்பது உட்பட) அவற்றிலிருந்து மீண்டுவர முழு முயற்சி செய்ய வேண்டும். மற்றவர்கள் உங்களிடம் சகஜமாகப் பழகுவதை விரும்புங்கள். அவர்கள் உங்களிடம் அளவுக்கு அதிகமான அனுதாபம் காட்டுவதை உற்சாகப்படுத்தாதீர்கள்.

ஒரு பெண்ணுக்கு சுமங்கலித்தனம் என்பது மகிழ்ச்சி தரத் தக்க விஷயம்தான்; வாழ்க்கையில் உவகையான ஒரு கௌரவம் தான். ஆனால் அதுமட்டுமே வாழ்க்கையல்ல.

மற்றவர்கள் யாராவது உங்களை அபசகுனம் என்று கருதினாலோ, நீங்கள் அழுது கொண்டோ சோகத்துடனேயோ இருப்பது தான் இயற்கை/நியாயம் என்று எதிர்பார்த்தாலோ, அவற்றை அலட்சியம் செய்யுங்கள்.

நீங்கள் இளம் விதவையாயிருந்து தனிமை உங்களைத் துன்புறுத்தினாலோ, சார்ந்திருத்தலே பாதுகாப்பு என்று நீங்கள் தீவிரமாகக் கருதினாலோ மறுமணம் செய்து கொள்ளுங்கள். அது உங்கள் மறைந்த கணவருக்குச் செய்யும் துரோகமல்ல. சொல்லப் போனால் ஒரு நல்ல ஆண்மகனோடு வாழ்ந்து அவனை இழந்தவள்தான், மீண்டும் ஒரு நல்ல தாம்பத்தியத்திற்கு ஏங்குவாள். உங்கள் சந்தோஷத்திற்குத்தான் உங்கள் வாழ்க்கை; மற்றவர்களின் தவறான, கொடூரமான விமரிசனங்களுக்காக அல்ல.''

> குழந்தைகளுக்கு ஜிப் வைத்துத் தைத்த ரெடிமேட் துணிகள் வாங்கினால் ஜிப் மூடுவதற்காக ஆரம்பிக்குமிடத்தில் ஒரு தையல் போட்டு விடுங்கள். இதனால் சிறிது நாட்களாகி விட்டால் ஜிப் தனியாக வெளியே வந்து விடுவதைத் தவிர்க்கலாம்.
>
> — மைதிலி.

மறு மணம் செய்து கொண்ட, செய்து கொள்ளப் போகும் பெண்களுக்கு —

''மறுமணம் செய்து கொள்ளப் போகும் சகோதரிகள் சில சங்கடங்களுக்குத் தங்களைத் தயார்ப்படுத்திக் கொள்வது நல்லது. மறுமணத்திற்குப் பிறகு கழுத்தில் தாலியோடும் காலில் மெட்டியோடும் வெளியில் செல்லும் போது வீணர்கள் சிலர் அதை விமர்சிக்கலாம். மறுமணம் பற்றிய விஷயம் தெரியாத யாராவது அதிர்ச்சியடைந்து விவரங்களை ஆராயலாம். சுமங்கலிப் பிரார்த்தனை போன்ற விசேஷங்களில் உங்களுக்குச் சங்கடங்கள் நேரலாம். ஏனென்றால் தொன்று தொட்டு வரும் பழக்கங்களுக்கும், மறுமலர்ச்சி எண்ணங்களுக்குமிடையே மோதல் நடக்கும் போது இருபுறமும் மக்கள் பிரிந்திருப்பது தவிர்க்க முடியாத நிர்ப்பந்தம். (இரண்டாவது) கணவனின் வீட்டார் பழமையில் ஊறியவர்களாக இருந்தால் உங்களை மனத்தளவில் அவர்கள் ஏற்றுக் கொள்ளாமலிருக்கலாம்.

இவையெல்லாவற்றையும் விட முக்கியமானது உங்கள் மனத்தை நீங்கள் வைத்துக் கொள்ள வேண்டிய விதம். மறுமணம் செய்து கொண்டது தவறோ? என்ற மன உறுத்தல் உங்களுக்கு இருந்தால், (உங்கள் கணவன் உட்பட) மற்றவர்களின் குத்தல் வார்த்தைகளை உங்களால் தாங்குவது கடினம். தவிர, மற்றவர்களின் சாதாரண வார்த்தைகள் கூட உங்களுக்குத் தவறாகப் படலாம்.

எனவே மனத்தை திடமாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இரண்டாவது வசந்தத்தை அனுபவிப்பதில் எந்தத் தவறுமில்லையென்பதை உணருங்கள். நம்மை மகிழ்ச்சியாக வைத்துக் கொள்வது சூழ்நிலையல்ல — சூழ்நிலையை நாம் எப்படி எடுத்துக் கொள்கிறோம் என்பதுதான் — என்பதை உணர்ந்து கொள்ளுங்கள். சென்ற தலைமுறைக்கு 'வித்தியாசமான உறவாக'த் தோன்றும் உங்களது இரண்டாவது மண வாழ்வை வெற்றிகரமாக நடத்துங்கள்.

தொகுப்பு: **அருண் சரண்யா**

> சாதம் வடித்த கஞ்சியில் சீயக்காய்த் தூள் போட்டுத் தேய்த்துக் குளித்தால் குளிர்ச்சி, நல்லதுன்னு தெரியும். குக்கரில் சாதம் வடிக்கும் போது கஞ்சிக்கு என்ன செய்வது? சீயக்காய்ப் பொடி அரைக்கும் போதே சீயக்காய், வெந்தயம், எலுமிச்சைத் தோல் இவற்றுடன் பச்சரிசியையும் சிறிது சேர்த்து அரைக்கவும். குளிப்பதற்கு ஐந்து நிமிடம் முன்னால் சீயக்காய்ப் பொடியில் வெந்நீர் விட்டு வைத்தால் பொடி நிறைய காணுவதோடு, தேய்த்துக் குளித்தபின், தலைமுடியும் மிருதுவாய், கருகருவென இருக்கும்.
>
> — ரமா சந்திரசேகர்.



* மாலதி



இம்மாத இல்லத்தரசி

இரண்டாக மடித்து ஓரங்களை அழுத்தி விட்டு இரண்டிரண்டாக தோசைக் கல்லில் சுற்றி எண்ணெய் விட்டு சுட்டு எடுக்கவும். இதில் எண்ணெய் செலவு சற்று கூடுதல் என்றாலும் சத்தும் சுவையும் செறிந்த தின்பண்டம்.

— கே. மாலதி குசேலன், நெசப்பாக்கம்.

முதல் பரிசு:
உக்களி சோமாஸ்

தேவையான பொருட்கள்:

மைதா — 250 கிராம்,
உளுத்தம் பருப்பு — 50 கிராம்,
பச்சரிசி மாவு — 250 கிராம்,
வெல்லம் — 100 அல்லது 150 கிராம்,
வெனிலா எஸன்ஸ் — 5 துளிகள்,
முந்திரி — 5,
எண்ணெய் — 150. (பொரிக்கத் தனியாகக் கொஞ்சம் எண்ணெய்)

செய்முறை:

பச்சரிசி மாவை நன்கு வறுத்து ஒரு கிண்ணத்தில் கொட்டி அத்துடன் வெல்லத்தைப் பொடித்துப் போட்டுத் தண்ணீர் விட்டு பஜ்ஜி மாவு பதத்தில் கரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். 2 சிட்டிகை உப்பு சேர்க்கவும். அடுப்பில் வாணலியை வைத்து காய்ந்தவுடன் 150 கிராம் எண்ணெயையும் விட்டுக் காய்ந்தவுடன் கரைத்து வைத்துள்ள மாவை அதில் ஊற்றி அடி பிடிக்காமல் கிளற வேண்டும். கிளறும் போதே வெனிலா எஸன்ஸ், முந்திரியையும் சேர்க்கவும். மாவு வெந்து கையில் ஒட்டாமல் திரண்டு வரும். இதுவே உக்களி எனப்படும். இறக்கி ஆற வைக்கவும்.

மைதா, உளுத்தம் மாவு இரண்டையும் உப்புத் தண்ணீர், சிறிது ஆப்ப சோடா சேர்த்து நன்கு பிசைந்து சிறு சிறு உருண்டைகளாக்கி பூரிகள் இட்டுக் கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொரு பூரியின் நடுவிலும் கொஞ்சம் கொஞ்சம் உக்களியை வைத்து நிரவி

இரண்டாம் பரிசு:
சூரத் காஜா

தேவையான பொருட்கள்:

மைதா — 600 கிராம்,
வெண்ணெய் — 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
எண்ணெய் — 150 கிராம்,
உப்பு, மஞ்சள் பொடி — தேவைக்கேற்ப,
மிளகு, சீரகம் — 1 டீஸ்பூன்,
மிளகாய்ப் பொடி — தேவைக்கேற்ப,
பொரிக்க எண்ணெய் — 300 கிராம்,

அலங்கரிக்கத் தேவையானவை:

துருவிய சீஸ் — ½ கப்,
துருவிய தேங்காய் — ½ கப்,
துருவிய கேரட் — ½ கப்,
துருவிய வெங்காயம் — ½ கப்,
பொடியாக நறுக்கிய கொத்துமல்லி — ½ கப்,
உப்பு, எலுமிச்சை சாறு — தேவைக்கேற்ப,
கரம் மசாலா — சிறிதளவு,
வெள்ளரிக்காய், தக்காளி — வட்டமாக நறுக்கியது — தேவைக்கேற்ப,

செய்முறை:

மைதா மாவில், வெண்ணெய், எண்ணெய், உப்பு, மஞ்சள் பொடி போட்டுப் பிசிறி, நீர் தெளித்து மிருதுவாகப் பிசையவும். இதில் கால் பங்கு மாவை எடுத்து, வாணலியில் போட்டு உதிரியாகும் வரை கிளறவும். இதில் மிளகாய்ப் பொடி, மிளகு, சீரகத் தூள் கலந்து வைக்கவும்.

பிசைந்த மாவை உருண்டைகளாக செய்து,

கெட்டி பூரிகளாய் இட்டு, உசிலித்த மாவைத் தூவி, மீண்டும் மடித்து, இட்டு, கத்தியால், அங்கங்கேயே குத்தி விடவும். அடி சமமாக உள்ள பிரஷர் பான் போன்ற வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு, காய்ந்ததும், மிதமான தீயில் இந்தப் பூரிகளைப் பொரித்து, பிரவுன் கலரானதும் எடுத்து வடிய விடவும். இதுவே சூரத் காஜா.

சீஸ், தேங்காய், கேரட், வெங்காயம், கொத்துமல்லி, உப்பு, எலுமிச்சைச் சாறு கலந்து, கரம் மசாலா தூவி வைக்கவும்.

ஒரு தட்டில், தயார் செய்துள்ள சூரத் காஜாவை வைத்து, வெள்ளரி, தக்காளி வட்டங்களால் அலங்கரித்து, மேலே கலந்து வைத்துள்ள சீஸ் — வெங்காயக் கலவையைப் பரப்பி, சட்னி அல்லது சாஸுடன் பரிமாறவும்.

— திருமதி பா. ஆனந்தவல்லி,
ஸ்ரீஹரிகோட்டா.

மூன்றாம் பரிசு:
'டுப்ளிகேட் காஜு'

தேவையான பொருட்கள்:

மைதா — ¼ கிலோ,
டால்டா — 150 கிராம்,
டேபிள் ஸ்ால்ட் — ¾ ஸ்பூன்,
மிளகுப் பொடி — ¾ ஸ்பூன்,
பொரித்து எடுக்க ரீஃபைண்ட் ஆயில் — ¼ கிலோ.

செய்முறை:

மைதாவை சலித்துக் கொள்ளவும். மிளகைப் பட்டுப்போல் நைசாகப் பொடி செய்து மாவில் போடவும். உப்பையும் சேர்த்து நன்கு கலக்கவும். 100 கிராம் டால்டாவை உருக வைத்து மாவில் விட்டு நன்றாகப் பிசையவும். பெரிய எலுமிச்சங்காய் அளவு மாவை எடுத்து நன்றாக உருட்டிக் கொள்ளவும். அப்பளம் இடும் கல்லிலும், குழவியிலும் கொஞ்சம் எண்ணெய் தடவிக் கொள்ளவும். பிறகு மாவை வைத்துச் சிறு அப்பளமாக இடவும். கொஞ்சம் டால்டாவை எடுத்து அப்பளத்தின் ஒரு பக்கத்தில் நன்றாகத் தடவி மறுபடி அப்பளத்தை நன்றாக உருட்டவும். இந்த உருண்டையை மறுபடி அப்பளமாக இடவும். ரொம்ப மெல்லியதாக இருக்கக் கூடாது.

ஸ்குவாஷ் பாட்டில் மூடியால் ½ சந்திரன் வடிவில் கத்தரித்துக் கொள்ளவும். அடுப்பில் எண்ணெய் வைத்துக் காய்ந்ததும் கத்தரித்து வைத்திருக்கும் காஜுவைப் போடவும். பொன் நிறம் வந்ததும் எடுக்கவும். பார்ப்பதற்கு அசல் முழு முந்திரிப் பருப்பு போல் இருக்கும். ருசியும் பொரித்த முந்திரிப்பருப்பு போல் இருக்கும். இதையே மிளகு, உப்பு போடாமல் பிசைந்து பொரித்தெடுத்து ஜீரா பாகில் போட்டு முந்திரிப் பருப்பு, பருப்புத்தேங்காய்போலவும்செய்யலாம்.

— ஆர். பட்டம்மாள், செகந்திராபாத்.

ஆறுதல் பரிசு:
டொமேட்டோ மைதா பூரி

தேவையான பொருட்கள்:

மைதா — 1 கோப்பை,
பழுத்த நடுத்தர அளவுள்ள தக்காளிப் பழம் — 1,
தேங்காய்த் துருவல் — 3 தேக்கரண்டி,
சீரகம் — ½ தேக்கரண்டி,
மிளகாய்ப் பொடி — ½ தேக்கரண்டி,
உப்பு — தேவைக்கேற்ப,
எண்ணெய் — பொரித்தெடுக்க.

செய்முறை:

தேங்காய் சீரகத்தை விழுதாக அரைக்கவும். தக்காளிப் பழத்தைக் கொதிக்கும் தண்ணீரில் போட்டு இரண்டு நிமிடங்கள் கழித்து தக்காளிச் சாறு எடுக்கும் கருவியில் சாறு எடுக்கவும் (விதை தோல் நீக்குவதற்காக சல்லடை, வடித் தட்டில் தேய்த்துக் கூட சாறு எடுக்கலாம்) தக்காளிச் சாறில் மைதா அரைத்த விழுது, உப்பு, மிளகாய்ப் பொடி சேர்த்து நன்றாகப் பிசையவும். சிறிய சிறிய உருண்டைகளாக்கி மெல்லிய அப்பளங்களாக இடவும். பூரிகள் உப்பாமலிருக்க முள் கரண்டியால் எல்லாப் பக்கங்களிலும் குத்தவும். பின்பு எண்ணெயில் பொன்னிறமாகப் பொரிக்கவும்.பார்க்க அழகாகவும்சாப்பிடச் சுவையாகவும் மொறு மொறுப்பாகவும் இப்பூரி இருக்கும்.

— ஸ்ரீமதி த்வாரகாநாத், குஜராத்.


• ஸ்ரீமதி த்வாரகாநாத்


• பட்டம்மாள்

முதல் பரிசு: 5 லிட்டர் சில்பண்ட் சுப்ரீம் ஆயில்

ஆறுதல் பரிசு:
புதினா பிஸ்கட் (காரம்)

தேவையான பொருட்கள்:

மைதா மாவு – ½ கிலோ,
புதினா இலை – 1 கைப்பிடி அளவு,
சின்ன வெங்காயம் – 150 கிராம்,
பச்சை மிளகாய் – 6,
முந்திரிப் பருப்பு – 100 கிராம்,
வனஸ்பதி – 100 கிராம்,
சமையல் சோடா – ¼ ஸ்பூன்,
உப்பு – தேவையான அளவு,
மிளகாய்ப் பொடி – ½ ஸ்பூன்,
சமையல் எண்ணெய் – ½ கிலோ,
அரிசி மாவு – 4 ஸ்பூன்.

செய்முறை:

முதலில் மைதா மாவை சலித்து வனஸ்பதியைக் காய்ச்சி அதில் ஊற்றிப் பிசிறி வைக்கவும். வெங்காயத்தை உரித்து நறுக்கிக் கொள்ளவும். முந்திரிப் பருப்பைச் சிறு துண்டுகளாக உடைத்துக் கொள்ளவும். புதினா இலைகளையும் மிளகாயையும் கழுவி மிக்ஸியில் போட்டு அரைக்கவும். ஒரு சுற்று ஓடியபின் வெங்காயத்தையும் போட்டு அரைக்கவும். மசிய அரைக்கக் கூடாது. பின்னர் வனஸ்பதி கலந்த மாவில் உப்புத் தூள், மு. பருப்பு, சமையல் சோடா, மிளகாய்ப் பொடி, அரைத்த புதினா விழுது சேர்த்து நன்கு பிசைந்து மூன்று மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். தண்ணீர் சேர்த்துப் பிசைய வேண்டாம்.

மாவு ஊறியதும் சிறு உருண்டைகளாக உருட்டிக் கொள்ளவும். பலகையில் சிறிது அரிசி மாவு தூவி ஒரு உருண்டையை வைத்து சிறிய வடை போன்று கனமாக தட்டி வைத்துக் கொள்ளவும். நிதானமாக எரியும் அடுப்பில் வாணலியில் நான்கு நான்காகப் போட்டு நன்கு வேக வைத்து எடுக்கவும். மாவை சீடைகள் போன்று உருட்டிப் போட்டு வேக வைக்கலாம். முந்திரிப் பருப்புக்குப் பதில் வேர்க்கடலைப் பருப்பும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். உப்பு, காரம், புதினா சேர்ந்து வாய்க்கு மிக ருசியாக இருக்கும். பிஸ்கட் மசாலா வாடை பிடித்தவர்கள் சிறிதளவு கரம் மசாலாப் பொடியை மாவுடன் சேர்த்தும் பிசைந்து கொள்ளலாம்.

— பா. கோமதி, அம்பாசமுத்திரம்.

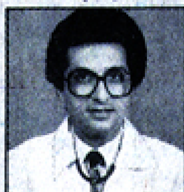
பரிசுப் பொருட்கள்:



ஆயத்தமாகிவிட்டார் ஆனந்தமான நேரத்தை அனுபவித்திட.

அலுவலகத்தில் ஓயாத உழைப்பு, பதற்றம். ஆனால் இப்போதோ அது ஓடி ஒளிந்து விட்டது. குழந்தைகளோடு குழந்தையாய் அளவற்ற சக்தியுடன் விளையாடுகிறார்.

ஊட்டச் சத்துமிக்க ஒரு கோப்பை ஹார்லிக்ஸ் கொடுத்து நாள் முழுவதும் அவருக்கு வேண்டிய வலிமையும் ஆற்றலும் அளிக்கும் உங்களுக்கே நன்றி.



"ஹார்லிக்ஸில், வலிமைக்கும், ஆற்றலுக்கும், நல்ல உடல் ஆரோக்கியத்துக்கும் தேவையான- புரோட்டீன்ஸ், விட்டமின்ஸ், மினரல்ஸ், கார்போஹைட்ரேட்ஸ் –ஆகிய முக்கிய ஊட்டச்சத்துக்கள் அடங்கியுள்ளன.

அதுவே, நாள் முழுவதும் ஆரோக்கியம் தரும் ஹார்லிக்ஸின் மேன்மை."



சிறந்த ஊட்டச்சத்துமிக்க பானம்

HTA 6224TAM

டாக்டர் பதில்கள்



பதில்கள் : டாக்டர் கமலா செல்வராஜ்

எனக்குத் திருமணமாகி ஒன்றரை வருடங்களுக்கு மேல் ஆகிறது. எனக்கு மாதவிலக்கு ஆக நிலையான தேதியென்று கிடையாது. டாக்டர் என் கண்ணைப் பார்த்துவிட்டு உனக்குப்புரதம்இரத்தத்தில்குறைவாக இருக்கிறது. உன் உடம்பில் இரத்தம் அதிகம் இல்லை என்று புரதத்திற்கு டானிக் எழுதித் தந்துள்ளேன் என்றார். 1. இரத்தம் இல்லாததால்தான் எனக்குக் குழந்தை உண்டாகவில்லையா? 2. இப்படி 37, 38 நாட்களுக்கு என மாதவிலக்கு தள்ளித் தள்ளி நிலையில்லாமல் வருவது உடலில் இரத்தம் இல்லாமல் இருப்பதால்தானா? ஏன் இப்படி தள்ளித் தள்ளி வருகிறது? 3. இரத்தம் உடம்பில் அதிகரிக்கஎன்னென்னஉணவுமுறைகளைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்? 4. ஒரு பெண் குழந்தை இல்லை என்றால் அவள் எவ்வளவு வருடங்கள் வரைகுமார் குழந்தைக்காக எதிர்பார்க்கலாம்? எனக்குப் பின் திருமணம் ஆன அநேகர் குழந்தை பெற்று விட்டனர். 5. இந்த மாதம் 23—ஆம் தேதி வரக் கூடியது 7 (அ) 8 என நாட்கள் கடந்து மாதவிலக்கு நாள் கடந்து வரும் போது அந்த 7 (அ) 8 நாட்கள் வராததால் நான் குழந்தை உண்டாகி இருக்கிறேனா உண்டாகவில்லையா என்ற சந்தேகம் ஒருபுறம் நம்பிக்கை, ஒருபுறம் சந்தேகம், ஒருபுறம் சந்தோஷம் என இருந்து திடீர் என்று ஒன்பது நாட்கள் கழித்து மாதவிலக்கு வந்ததும் ஒரு கோட்டை எப்படிச் சுக்குநூறாக உடையுமோ அப்படி என் உள்ளமும் ஒவ்வொரு மாதமும் உடைகிறது. அந்த நேரத்தில் எனக்கு ஏற்படும் ஏமாற்றம் பெரிய கோபத்தை உண்டாக்குகிறது. எரிச்சல் ஏற்படுகிறது. ஒரு பெண் குழந்தை உண்டாகியிருக்கிறாள் என்றால் அவளுக்கு ஏற்படும் அறிகுறிகள் என்ன? அவள் முன்கூட்டியே அறிந்து கொள்ள முடியுமா?

திருமணம் ஆகியவர்கள் இரண்டு வருடங்களுக்குப் பின் குழந்தை பாக்கியம் ஏற்படவில்லை என்றால் டாக்டரை அணுகுவது நல்லது. பெண்களுக்குச் சாதாரணமாக 26 — 30 நாட்களுக்குள், மாதவிலக்கு ஏற்படும். மாத விலக்கு சீராக வர இயங்குவது கருவகமே. அது சரியாக இயங்காவிடில் இவ்வாறு மாத விலக்கு ஏறுமாறாக வரலாம். இது இரத்த சோகையால் அல்ல.

1. இரத்த சோகைக்கும் குழந்தை தங்காமைக்கும் சம்பந்தம் இல்லை.

2. மாதவிலக்கு நீண்ட இடைவேளைக்குப் பின் வருவது கரு முட்டை கருவகத்தில் இருந்து உரிய நேரத்தில் வராமையே.

3. வயிற்றுப் பூச்சிக்கு மருந்து உட்கொண்டால் நலம். இரத்தம் பெருக இரும்பு சத்து மற்றும் பி.காம்ப்ளெக்ஸ் கூடிய டானிக் மருந்தை வாங்கி உட்கொள்ளவும். பால், பேரீச்சம்பழம், கீரை, முட்டை போன்றவற்றைச் சாப்பிடவும்.

எனக்கு 38 வயது முடிந்து விட்டது. ஆனால் கடந்த மூன்று வருடங்களாக மாதவிலக்கு ஆகும் ஒவ்வொரு தடவையும் வயிற்றின் இடப்புறம் வலி ஏற்படுகிறது. ஆரம்பத்தில் ஒன்று அல்லது இரண்டு மணி நேரமே இருந்து வந்தது. அதுவும் ஒரு கல்லை வைத்துக் கொண்டது போல.

தற்போது இரண்டு நாட்களும் வேதனை வலியோடு கூட உள்ளது. மாதவிலக்கு நின்றவுடன் வலியும் நின்று விடுகிறது. பல மருத்துவர்களைப் பார்த்தும் நிவாரணம் கிடைக்கவில்லை. எனக்கு இவ்வலியில் இருந்து நிவாரணம் பெற வழிகாட்டுங்கள்.

தங்களுடைய பிரச்சனைகளுக்குக் கீழ் வரும் பதில்கள் நிவாரணம் அளிக்கலாம்.

1. நீங்கள் கூறும் மாதவிலக்குடன் வரும் வயிற்று வலிக்குக் காரணம் கருப்பையின் உள் வரி ஜவ்வு வெளியில் சிந்திய நிலைதான். இதனை டாக்டர் கை வைத்துப் பரிசோதனை செய்தோ அல்லது ஒலி அதிர்வுக் கருவி (ஸ்கேன்) மூலமாகவோ அறிந்து கொள்ளலாம். இதற்கு ஒரு தனிப்பட்ட மருந்து உட்கொண்டால் நிவாரணம் கிடைக்கலாம்.

2. மாதவிலக்கின் போது அதிக இரத்தப் போக்கு இருக்க வேண்டும் என்பது அவசிய

மில்லை. முக்கால்வாசிப் பெண்களுக்கு மூன்றிலிருந்து ஐந்து நாட்கள் வரை உதிரப் போக்கு இருக்கும். ஓரிரு நாட்கள்தான் அதிகம் இருக்கும். பின்பு குறைந்து விடும். மாதவிலக்கின் போது வெளியேறும் இரத்தம் நல்ல இரத்தமே. அது கெட்ட இரத்தம் அல்ல. உங்களுக்குப் போகும் உதிரப்போக்கு அளவானதுதான். உங்கள் அம்மாவிற்குச் சீக்கிரம் நின்றால் உங்களுக்கும் அவ்வாறு நிற்கும் வாய்ப்புண்டு.

எங்களுக்கு மணமாகி 4 ஆண்டுகள் ஆகின்றன. போன ஜூன் மாதம் இருவரும் மருத்துவரிடம் சோதனை செய்து கொண்டோம். எல்லாம் நார்மலாக இருந்தும் இதுவரை குழந்தைப் பேறு உண்டாகவில்லை. ஏன்? மாதவிலக்கு ஆன நாளில் இருந்து டெம்பரேச்சர் பார்த்தால் எந்த நாட்களில் கரு உண்டாகும், அந்த நாட்களில் சேர்ந்தால் பலன் ஏற்படும் என்று கூறினார் எப்படி டெம்பரேச்சர் பார்ப்பது?

நீங்கள் எழுதிய தகவலின்படி இருவரிடையேயும் எவ்விதக் குறையும் இருப்பதாக தெரியவில்லை. சாதாரணமாக மாதவிலக்கு வரும் நாளை முன்கூட்டியே தாங்கள் அறிய வாய்ப்பிருந்தால் அம் மாதவிலக்கு வரும் நாளுக்கு பதினான்கு நாட்களுக்கு முன்புதான் கரு முட்டை கருவகத்திலிருந்து விடுவிக்கப்படுகிறது. அச் சமயம் ஒரு நாள் முன்பும், பின்பும், அன்றும் இனச் சேர்க்கை ஏற்பட்டால் கர்ப்பம் தரிக்க வாய்ப்புண்டு.

மாத விலக்கு ஆன நாளிலிருந்து நமது தேகத்தின் உஷ்ண நிலையை அறிய ஒரு தனிப்பட்ட தர்மாமீட்டர் உள்ளது. அதனைப் படுக்கைப் பக்கத்தில் வைத்துக் கொண்டு காலை எழுந்தவுடன் முதல் வேலையாக அதனை நாக்கு அடியில் பொருத்தி வெப்ப நிலையை அறிந்தால் (98.4° + 4°) கரு முட்டை வெளியாகும் முன் வெப்ப நிலையில் சற்று இறக்கமும், வெளியாகி விட்டபின் சற்று ஏற்றமும் தெரியும். இக் கூடிய வெப்ப நிலை அப் பெண் கருவுற்றிருந்தால் இறங்காமல் அதே நிலையில் இருக்கும். அப் பெண் கருவுறாமல் இருந்தால் பழைய நிலையை அடைந்து விடும்.

எங்கள் தந்தைக்குக் கை, மற்றும் சில இடங்களில் கரளை கட்டியாக உள்ளது. இதைப் போக்குவதற்கு மருத்துவ வசதியோ, அல்லது இனிமேல் வராமலிருப்பதற்கு மருத்துவ வசதியோ இருக்கிறதா என்பதைத் தெரிவிக்கவும்.

கரளை என்று தாங்கள் குறிப்பிட்டுள்ள 'கழலை', நார்த்திசு (FIBROMA) அல்லது கொழுப்புத் திசு (LIPOMA) கட்டிகளாக இருக்கும் என நினைக்கிறேன். இது வருவதற்கு இதுதான் காரணம் என்று இது வரை கணிக்க இயலவில்லை. பரம்பரையாக வருவதற்கு வாய்ப்புள்ள இந்தக் கட்டிகள் இப்பொழுதெல்லாம் இள வயதினருக்கும் சாதாரணமாக வருகிறது. அளவு பெரிதாகி வலியும் இருந்தால் அறுவை மருத்துவரின் சிகிச்சைக்கு உட்பட்டு, பயாப்ஸி சோதனை செய்து கொள்வது நல்லது.

எனக்கு வயது 24. இரண்டாவது மகள் பிறந்த மூன்றாவது மாதங்களிலிருந்து எனக்குத் தலைமுடி மிகவும் அதிகமாக வேரோடு கொட்டுகிறது. எனக்கு நல்ல நீளமான முடி அடர்த்தியும் போதுமானதாக இருந்தது. ஆனால் இப்பொழுதெல்லாம் மிகவும் மெலிந்து விட்டது. டாக்டரிடம் காண்பித்ததில் Iron & Calcium Tablets எழுதிக் கொடுத்தனர். முன் பக்கம் எல்லாம் லேசாக துளிர்த்துள்ளது. ஆனால் கொட்டுவது என்னமோ நிற்கவில்லை. ஒவ்வொரு தடவை தலை சீவும் போது பந்து போல சுருட்டும் அளவுக்கு முடி வருகிறது. எனவே கொட்டாமல் இருக்க ஏதேனும் வழி கூறினால் நான் மிகவும் நன்றி உள்ளவளாக இருப்பேன். (எனக்கு அனால்ஜின் மருந்து மாத்திரைகள் மட்டும் அலர்ஜி).

ஜி. நிர்மலா சேகர், சென்னை – 41.

சாதாரணமாக ஒரு தலைமுடிக்கு நாலு முதல் ஆறு மாதங்கள் வரை உயிர்க் காலம். இக் காலம் முடியும் போது தலை முடி கொட்டுவது சகஜம். ஒவ்வொரு முறையும் தலை முடியைச் சீவும் போது உன்னிப்பாகக் கவனித்தால் சில நாட்கள் அதிக முடியும், சில நாட்கள் குறைந்த அளவு முடியும் கொட்டுவதை அறியலாம். கொட்டும் ஒவ்வொரு முடியும் மீண்டும் வளர்ந்து விடும். மற்றும் பிரசவம் ஆன பின் எல்லா பெண்ணிற்கும் முடி கொட்டி மீண்டும் வளர்ந்து விடும். இது தற்காலிகமான இரும்பு, சுண்ணாம்பு, பி.காம்ப்ளெக்ஸ் சத்துக் குறைவினால் ஏற்படுவது.

இதனை சுடுகட்ட கர்ப்பம் ஆன நாளிலிருந்து பிரசவம் ஆன பின்பும், மற்றும் குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கும் ஆறு மாத காலம் முடிய இரும்பு, சுண்ணாம்பு மற்றும் பி.காம்ப்ளெக்ஸ் அடங்கியுள்ள உணவு வகைகளை அதாவது பேரீச்சம் பழம், முட்டை, பால், கீரை வகைகள், ஈரல், பழம் போன்றவற்றை உட்கொள்ளலாம்.

உடம்பிலோ அல்லது தலையிலோ சில வியாதிகள் இருந்தாலும் முடி அதிகமாக உதிரும். முடி உதிர அதிகமாக உள்ள காரணம் தலையில் இருக்கும் பொடுகு. இதனைப் போக்க Head & Neck ஷாம்பூ அல்லது பாலிமார் ஷாம்பூ அல்லது சிட்ரிமைட் கான்ஸன்டிரேட் இதனை முறைபடி உபயோகித்தால் பொடுகிலிருந்து நிவாரணம் அடையலாம். ஈரத் தலையை வாரக் கூடாது. இரவில் படுக்கு முன் நூறு முறை பிரஷ் செய்து தலையைப் பின்னிக் கொண்டு படுக்கவும்.

தொகுப்பு: **சுபா பாரதி.**

அசர வைக்கும் அஞ்சனா



அஞ்சனா ராஜன் —
பேச இயலாத, கேட்க இயலாத இருபத்தி ஐந்து வயது நிரம்பிய இந்தப் பெண் நாட்டியத் துறையில் பிரபலமாகி வருவதோடு நாட்டியத்தைத் தன்னுடைய வாழ்க்கையோடு பிணைத்துக் கொள்வதை லட்சியமாக்கிக் கொண்டிருக்கிறார்.

அண்மையில் திருவனந்தபுரம் வந்திருந்த இவரைப் பற்றி கேள்விப்பட்டவுடன் பேட்டி காண ஆசைப்பட்டேன்.

பேச இயலாத, கேட்க இயலாத இவரிடம் எப்படி பேட்டி காண்பது? என்ற சந்தேகத்துடனே இவர் தங்கி இருந்த அவருடைய சகோதரி வீட்டிற்குச் சென்ற போது, நாம் கேட்கும் கேள்விகளை நமது உதட்டு அசைவில் இருந்தே அவர் புரிந்து கொண்டு பதிலை தனது சகோதரி மூலமும், சகோதரியின் குழந்தை சுபாவின் மூலமும் தெரிவித்தார். குழந்தை சுபாவும் அஞ்சனாவும் சரளமாக பேசி புரிந்து கொள்கிறார்கள்.

அஞ்சனா ராஜனின் தந்தை ராஜன் கண்ணனூரில் ஒரு பள்ளி ஹெட் மாஸ்டர். தாய் நந்தினியும் ஒரு ஆசிரியை. தாய் தந்தை என்ற ஸ்தானத்தில் மாத்திரம் இல்லாமல் இவர்கள் தொழிலில் ஆசிரியர்களாகவும் இருந்தது. பெறும் உணர்ச்சிவசப்பட்டு தலைவிதியை நொந்துக் கொண்டு காலம் தள்ளாமல், விதிக்கப்பட்ட சூழ்நிலையில் தங்களது பெண்ணை முடிந்த அளவுக்கு தன்னுடைய குறைபாட்டை மறந்து உற்சாகமாக வளர்ந்து வர பெரிதும் உதவி செய்தது.

அஞ்சனா பிறந்த சில மாதங்களிலேயே தங்களுடைய குழந்தையின் குறைபாடுக





ளைக் கண்டுபிடித்து விட்ட அஞ்சனாவின் பெற்றோர்களுக்கு பெருத்த அதிர்ச்சி. ஏன் இந்தக் குழந்தைக்கு இப்படி ஆயிற்று? கேள்விக்கு விடை கிடைக்கவில்லை. அழகு நிரம்பிய இந்தக் குழந்தையால் பேசவும் கேட்கவும் முடியவில்லையே? இதன் எதிர்காலம்? தங்களால் செய்ய இயன்றதை எல்லாம் குழந்தைக்காக செய்யத் தீர்மானித்தார்கள் பெற்றோர்கள்.

அஞ்சனாவுக்கு இரண்டு வயது இருக்கும் போது மைசூரில் இருக்கும் ஸ்பீச் அண்ட் ஹியரிங் இன்ஸ்டிடியூட்டில் ட்ரெயினிங் எடுத்துக் கொள்வதற்காக சேர்த்து விட்டார்கள்.

1974 — ஆம் வருடம் சென்னை டாக்டர் ராதாகிருஷ்ணன் ரோட்டில் உள்ள 'கிளார்க் ஸ்கூல் ஃபார் சில்ரன்' பள்ளியில் அஞ்சனாவைச் சேர்த்து விட்டார்கள். முதலாம் வகுப்பில் இருந்து எஸ். எஸ். எல். சி. வரை அவர் அங்கே படித்தார்.

அந்தப் பள்ளியில் படிக்கும் போதுதான் டான்ஸ் கற்றுக் கொள்ளும் வாய்ப்பு அவருக்குக் கிடைத்தது. இவரிடம் ஒளிந்து கிடந்த திறமைகளை அடையாளம் கண்டு கொண்ட டான்ஸ் டீச்சர் கற்பகம் இவரைப் பெரிதும் உற்சாகப்படுத்தினார்.



முதலில் பள்ளியில் நடந்த கலைநிகழ்ச்சிக்காகக் கற்றுக் கொள்ளப்பட்ட பரத நாட்டியம், தொடர்ந்து அவருடைய வாழ்க்கையின் ஒரு தினசரி அம்சமாக மாறிவிட்டது.

பேச இயலாத, கேட்க இயலாத இவரால் எப்படிப் பாடப்படும் பாட்டைப் புரிந்து கொண்டு அவர்கள் தட்டும் தாளத்திற்கு ஏற்ப தாளம் தவறாமல் நடனமாட முடிகிறது?

கேள்விப்பட்டவர்களுக்கு எல்லாம் ஆச்சரியமாகவே இருக்கிறது. இவரது திறமையில் சந்தேகப்பட்டு டேப்ரிக்கார்டரைப் போட்டு இவரை ஆடச் சொல்லிப் பார்த்தவர்கள் எல்லாம் இவரிடம் ஏதோ ஓர் அதிசய சக்தி இருக்கிறது என்று ஆச்சரியப்பட்டே சென்றார்கள்.

அலாரிப்பு, பதம், ஜதீஸ்வரம் என்று வரிசையாக வரும் நாட்டியத்தில் அடுத்து அடுத்து வரும் அயிட்டத்திற்குத் தன்னைத் தயார் செய்து கொள்கிறார்.

இவர் எப்படி நாட்டியம் கற்றுக் கொண்டார்?

இவருடைய தலையில் ஒரு மினி கம்ப்யூட்டர் இருக்கிறது என்றே சொல்ல வேண்டும். பாடலுக்குத் தேவையான ஒவ்வோர் அசைவும், ஒன், டூ, த்ரீ என்று எண்களால் எல்லை வகுத்துக் கொண்டு, அதற்கு உரிய நேரத்தையும் இணைத்து அவருடைய மூளை என்கிற மினி கம்ப்யூட்டரின் 'மெமரியில்' 'ஸ்டோர்' செய்து வைக்கப்பட்டிருக்கிறது.

அலாரிப்பு, ஜதீஸ்வரம், தில்லானா என்று வரிசையாக, அயிட்டம் அயிட்டமாக, பாவத்துடன் தாளத்துடன் அவரிடம் இருந்து வெளிவருகிறது.

இவருக்கு நாட்டியம் சொல்லிக் கொடுத்த டீச்சரும் பாராட்டுக்கு உரியவர்.

பேச இயலாத, கேட்க இயலாத இவரால் சாதாரண முறையில் படிக்கவும், எழுதவும் முடியும். இவர் படிக்கக் கற்றுக் கொண்டது சாதாரணக் குழந்தைகளைப் போலத்தான். ஆனால்ஒருவித்தியாசம். மிகவும்மிருதுவான முறையில் ஒவ்வொரு எழுத்தையும் கரும் பலகையில் எழுதி அதை உச்சரிக்கும் போது ஏற்படும் உதட்டின் அசைவைக் கவனமாகப் பார்த்து, அதைப் போலவே திரும்பத் திரும்ப உச்சரிக்கச் சொல்லி கிளார்க்ஸ் ஸ்கூலில் பயிற்சி தந்திருக்கிறார்கள்.

ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில் காது கேட்காதவர்களுக்காகப் பிரத்தியேகமாக டீ. வி. யில் காண்பிக்கப்படும் செய்தியை இவரால் புரிந்து கொள்ள முடிகிறதா என்ற கேள்விக்கு 'கொஞ்சம்' என்றே இவரிடம் பதில் வருகிறது. காரணம் அது பெரும்பாலும் 'சைன் லாங்வேஜி'ன் அடிப்படையிலும் சில வார்த்தைகளை நேரக் குறைவின் காரணமாக அப்படியே 'அபிநயம்' போலக் காட்டி விடுகிறார்கள். வேகம் அதிகம். அதனால் புரிந்து கொள்வது சிரமமாக இருக்கிறது என்கிறார்.

பேச இயலாத, கேட்க இயலாத ஒரு பெண் — இவருடைய நிஜ வாழ்க்கையைப்

போல — நாட்டியம் கற்றுக் கொண்டு பிரகாசிக்கிறாள் என்பதை அடிப்படையாகக் கொண்ட ஒரு மலையாளப் படத்தில் அதே பாத்திரமாக இவரை நடிக்கக் கூப்பிட்ட போது சினிமா உலகத்தில் பிரவேசிக்க விரும்பாத இவருடைய பெற்றோர்கள் அனுமதி தரவில்லை.

இவருடைய லட்சியம் என்ன?

நாட்டியம் ஆடுவது. நாட்டியத் துறையில் நன்கு பிரகாசிக்க வேண்டும் என்ற லட்சியத்துடன் பாடுபட்டு வருகிறார்.

இவருடைய திருமணம்?

பெற்றோர்களின் எதிர்பார்ப்பும், பயமும் நமக்கு நன்றாகப் புரிகிறது. ஓரளவுக்கு வசதியான குடும்பத்தைச் சேர்ந்த இவர்கள், அஞ்சனாவுக்கு இந்தக் குறைகள் இருப்பதால் வரும் மாப்பிள்ளையாவது அந்தக் குறைகள் இல்லாதவராக இருக்க வேண்டும் என்று ஆசைப்படுகிறார்கள். மாப்பிள்ளையும் அது போன்ற குறை உள்ளவராக இருந்தால், அவர்களுக்குப் பிறக்கும் எதிர்காலச் சந்ததியும் அந்தக் குறையினால் பாதிக்கப்படுமா என்று பயப்படுகிறார்கள். அஞ்சனா திருமணம் செய்து கொண்டாலும் தொடர்ந்து நாட்டியமாட வேண்டும் என்று அவர்களும் விரும்புகிறார்கள். இப்படிப்பட்ட கலை உள்ளம் படைத்த மாப்பிள்ளை கிடைக்கும் வரை காத்திருக்கத் தயாராக இருக்கிறார்கள்.

டாக்டர் பாலமுரளிகிருஷ்ணா உட்பட பலரும் இவரது நாட்டியத்தைப் பார்த்துப் பாராட்டி இருக்கிறார்கள்.

வாழ்க்கையில் தனக்கு ஏற்பட்ட குறைகளை மறந்து, லட்சியத்தோடு வாழ்ந்து வரும் இவரை நாமும் பாராட்டுவோம்!

— கமலநாதன்.

பாத்திரங்கள் பள பளக்க...



எனக்குத் திருமணமான புதிது. நெய்வேலியில் புதுக் குடித்தனம். வேலைக்காரி கிடைக்கவில்லை. எனக்குப் பாத்திரம் தேய்த்துப் பழக்கமில்லை என்று புரிந்து கொண்ட என் மாமியார், தானே தினமும் பாத்திரங்களைத் தேய்ப்பார். நான் தேய்ப்பதாகச் சொன்னாலும் என்னை விட மாட்டார்.

ஒருநாள் மத்தியானம் மாமியார் சொல்லிக் கொண்டிருந்தார்: "பெரிய வெந்நீர்த் தவலையையும், அண்டாவையும் நாளைக்குத் தேய்க்க வேண்டும்" என்று. அன்று மாலை மாமியார் தெரிந்தவர்களின் வீட்டுக்குப் போயிருந்தார். நான் மட்டும் தனியே இருந்தேன். போரடித்தது. வெந்நீர்த் தவலையையும், பித்தளை அண்டாவையும் 'நாமே தேய்த்தால் என்ன?' என்று தோன்றியது. பித்தளைப் பாத்திரங்களைத் துலக்கப் புளி வேண்டுமென்று தெரியும். ஆனால் அன்று வரை துலக்கியதில்லை. எப்படியோ ஒருவழியாய்த் தேய்த்து முடித்தேன். தவலையும் அண்டாவும் பளபளவென்று மின்னின.

மாமியார் வந்தார். அண்டாவையும் தவலையையும் பார்த்து அவருக்கு ஏக சந்தோஷம். 'நன்றாகத் தேய்த்திருக்கிறாய்' என்று வாயாரப் பாராட்டினார். எனக்கோ பெருமிதம்; சொல்லி முடியாது.

அன்றிரவு மாமியார் பாத்திரம் தேய்க்கப் புழக்கடைக்குப் போனவர் தேள் கொட்டியவர் போல அலறினார்! "இந்த அண்டாவையும், தவலையையும் தேய்க்க இத்தனை புளியா எடுத்தாய்? என்ன அநியாயம்! இத்தனை புளியில் நாலு நாட்கள் குழம்பு வைக்கலாமே!" என்று கூறியவர் அதையே நாலு நாட்கள் புலம்பிக் கொண்டிருந்தார்.

ஆமாம். கொட்டைப் பாக்களவு புளியில் முடிக்க வேண்டிய காரியத்திற்கு நான் நாலு நாட்கள் குழம்பு வைக்கப் போதுமான புளியைச் செலவிட்டிருந்தேன். மாமியார் எதிலும் சிக்கனமும் செட்டுமாக சிந்தாமல், சீரழிக்காமல் செய்யக் கூடியவர். அலறாமல் என்ன செய்வார்? எனக்கு அசடு வழிவதைத் தவிர வேறு வழி?

அதற்குப் பின்பு பல தடவை நான் பாத்திரத்தைப் 'பளபளக்க' வைத்ததை என் மாமியார் சொல்லிச் சொல்லி என்னைக் கிண்டல் செய்வதுண்டு.

— குமாரி சோமசுந்தரம்.

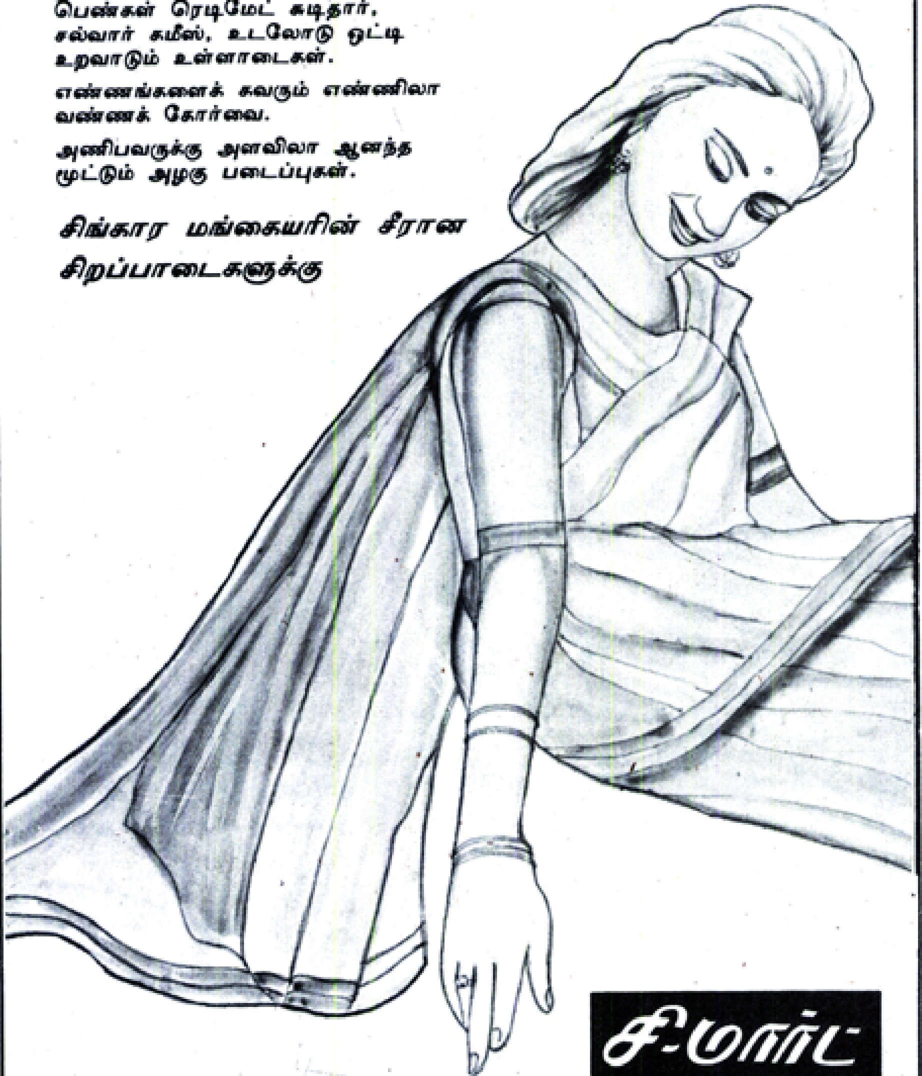
சி-மார்ட்

சிங்கார மங்கையரின் அலங்கார
ஆடைகளுக்கு ஓர் சிறந்த
இடம். நவநாகரீக சேலைகள்,
பெண்கள் ரெடிமேட் சுடிதார்,
சல்வார் கமீஸ், உடலோடு ஒட்டி
உறவாடும் உள்ளாடைகள்.

எண்ணங்களைக் கவரும் எண்ணிலா
வண்ணக் கோர்வை.

அணிபவருக்கு அளவிலா ஆனந்த
மூட்டும் அழகு படைப்புகள்.

*சிங்கார மங்கையரின் சீரான
சிறப்பாடைகளுக்கு*



நியுபான்

தாயின் அரவணைப்புக்கு ஈடான சிறந்த ஜீரண டானிக்



ஓமம்

சிறந்த மூலிகைகளைக் கொண்டு குழந்தைகளுக்காகத் தயாரிக்கப்பட்ட ஜீரண டானிக். பாதுகாப்பானது.





குழந்தை பசியின்மை, வயிற்று வலி, விக்கல், வயிற்றுப் பொருமல், எதுக்களித்தல், மலபந்தம், பேதி முதலியவைகளால் பாதிக்கப்படலாம். இதனால் தேவையற்ற அழுகை, அமைதியற்ற தன்மை, தூக்கமின்மை ஆகியவையும் மற்றும் ஜலதோஷம், இருமல் ஆகியவையும் ஏற்படக்கூடும். அனுபவமிக்க தாய்மார்கள் பன்னெடுங்காலமாகத் தங்கள் குழந்தைகளின் ஜீரண சக்தியை வலுப்படுத்தவும், உடல் ஆரோக்கியத்-தைப் பாதுகாக்கவும் உபயோகித்து நல்ல பலன் கண்ட சிறந்த மூலிகை-களான ஓமம், வசம்பு, சிற்றரத்தை, அதிமதுரம், திப்பிலி, கடுக்காய், ஏலக்காய் ஆகியவைகள் தேவையான அளவு நியுபானில் சேர்க்கப்பட்டுள்ளன. குழந்தை முழுமையான ஆரோக்கியத் துடனும், புஷ்டியாகவும் வளர விரும்பிச் சாப்பிடக்கூடிய ஜீரண டானிக்கான நியுபான் அவசியம் ஒவ்வொரு வீட்டிலும் இருக்க வேண்டியது.தொடர்ந்து கொடுத்து நல்ல பலன் காணவும்.

ஆல்கஹால், போதைப் பொருட்கள், சோடியம்- பை-கார்பனேட் கலப்பு இல்லாதது.



'விஜய்', மருத்துவக் கல்லூரி சாலை, தஞ்சாவூர் - 613 007, தமிழ்நாடு.
தொலைபேசி எண் : 22025|22225 டெலக்ஸ் : 0468-205 PPPL IN

மருந்துக் கடைகளிலும், ஜெனரல் ஸ்டோர்களிலும் கிடைக்கும்.

SOBHAGYA

தாரம், சுத்தமான இடம் அத்தனையும் தேவை. 'ஆனால் கிராமங்களில் பெண்களின் நிலை ரொம்ப கஷ்டம்'' என்கிறார்.

கிராமப் பெண்களையெல்லாம் அழைத்து வைத்துப் பேசுவாராம். அனைத்தையும் சகஜமாகப் பேசிக் கொண்டு வருபவர்கள், 'இதைப் பற்றி ஆரம்பித்தவுடன் வெட்கப் படுவார்களாம்! 'இது என்ன... வெளிப் படையா பேசற விஷயமா' என மறுத்துவிடுவார்களாம்.

தமிழ்நாட்டுக் கோயில்களின் நெய்வேத் தியங்களைப் பற்றியும் ஆராய்ச்சி செய்திருக்கிறாராம். அவர் அதை 'நாய்வேத்தியம்' என்றபோது ஒரு நிமிடம் புரிந்து கொள்ளத் திணறினேன்.

'இன்றைய தமிழ்நாட்டுப் பெண்களை, உங்கள் சமூகப் பெண்களோடு ஒப்பிட்டுச் சொல்லுங்களேன்,' என்றேன்.



'இது' வெளிப்படையா பேசற விஷயமா?

''வணக்கம்...!''

ஒரு வெளிநாட்டுப் பெண் அன்னிய மொழி வாடையுடன் அந்த வணக்கத்தைத் தமிழில் சொன்னபோது புரிந்து கொள்ள ஒரு நிமிடம் பிடித்தது. தொடர்ந்து தமிழிலேயே பேசிக் கொண்டிருந்தார்.

கொஞ்சம் படித்து விட்டால் ஆங்கிலத்தில் பேசினால்தான் மதிப்பு என்று நம் தமிழர்கள் நினைக்க, இவர் கஷ்டப்பட்டேனும் தமிழிலேயே பேசிக் கொண்டிருந்தார்.

கேப்ரில்லா ஃபெர்ரோ•லூஸி — ஒரு ஜெர்மானியப் பெண். 'இன்றைய தமிழ் இலக்கியங்களில் நகைச்சுவை!' என்ற தலைப்பில் ஆராய்ச்சி செய்து கொண்டு இருக்கிறார். சங்க இலக்கியங்கள் முதல் இன்றைய எழுத்தாளர்கள் வரை அனைத்தையும் பற்றிப் பேசுகிறார்! இரண்டு வருடங்களுக்கொரு முறை ஜெர்மனியில் இருந்து தமிழ்நாட்டின் கிராமங்களுக்கு எல்லாம் சென்று ஆராய்ச்சி செய்கிறார்.

இவர் பார்த்த தமிழ்நாட்டுப் பெண்களைப் பற்றி இவருக்கு நீங்காத வியப்பு!

''நான் ஆராய்ச்சிக்கு எடுத்துக் கொண்ட முதல் தலைப்பைக் கேட்டால் நீங்கள் ஆச்சர்யப்படுவீர்கள். 'தமிழ்நாட்டுப் பெண்களின் தீட்டு' பற்றிய ஆராய்ச்சி செய்தேன். பெண்களின் இயல்பான மாதவிலக்கிற்கு இங்கு இவ்வளவு முக்கியத்துவம் கொடுப்பது எனக்கு ரொம்ப ஆச்சர்யமாக இருந்தது. அந்தச் சமயத்தில்தான் அவர்களுக்குச் சுகா

அவர் ஒரு நிமிடம் தலைகுனிந்து யோசித்தார்.

''உங்களுடைய அடக்கம், மென்மையான சுபாவம், குடும்பத்திற்குள் அடங்கிப்போகும் தன்மை இதெல்லாம் எங்கள் நாட்டில் இல்லை. எங்களுக்குக் கிடைத்துள்ள சுதந்திரம் உங்களுக்குக் கிடைத்தால் நீங்கள் திரும்பவும் பழைய இடத்திற்குப் போகவே மாட்டீர்கள்'' என்றார்.

ஐம்பத்தேழு வயதான லூஸி நாடு விட்டு நாடு வந்து ஆராய்ச்சி செய்வதைத் தமிழ்நாட்டின் கண்ணோட்டத்தில் சொன்னேன். 'இந்த வயசுல இங்கே இப்படியெல்லாம் கிளம்பினால் இந்த வயசான கிழவிக்கு என்ன வேண்டிக் கிடக்கு. மூலையில கிடக்கிறதை விட்டுட்டு' என்று சொல்வார்கள் என்று சொன்னதைக் கேட்டுப் பெரிதாகச் சிரித்தார் அவர்.

''உங்கள் குடும்ப அமைப்பில் பல நல்ல விஷயங்கள் இருக்கத்தான் செய்கின்றன. ஆனால் ஐம்பது வயதுப் பெண்ணுக்குக் கூட 'இன்லா'ஸ் பிரச்னைகள் இருக்கு. மாமியாருக்கும், நாத்தனாருக்கும் பயப்படு

கிறார்கள். எங்கள் நாட்டில் திருமணமான வுடனேயே தனியாக வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொள்கிறார்கள். ஒவ்வொருவரும் தன்னை ஒரு தனிப்பிரஜையாகவே நினைக்கிறார்கள். சொந்தமாகச் சிந்தித்து முடிவெடுக்கிறார்கள். இதனால் இந்தப் பிரச்னைகள் அங்கு வருவதே இல்லை'' என்றார்.

'ஒவ்வொருவரும் தன்னைத் தனிப்பிரஜையாகவே நினைக்கிறார்கள்!

எத்தனை அழகான பொருளுள்ள வார்த்தை! எழுபது வயதானாலும் அம்மா பேச்சைக் கேட்கும் ஆண்கள் எத்தனை பேர் இல்லை. அதே போலத்தான் பெண்களும். சொல்வார் சொல்பேச்சைக்கேட்டுத் தனக்கென்று முகமில்லாமல் போனவர்கள் எத்தனை பேர்! வாழ்வை இழந்தவர்கள் எத்தனை பேர்!!

— மஞ்சுளா ரமேஷ்.

படம்: யோகா.

வாயிற்படி தோரணம்

என்ன கோடை விடுமுறை ஆரம்பமாகி விட்டதா? விடுமுறை போரடிக்குதா, சரி நேரம் போவது எப்படி?

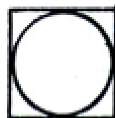
பால்கள் வரும் பாலிதீன் கவர்களை அல்லது சாமான்கள் வரும் கெட்டியான பாலிதீன் கவர்களைக் கொண்டு அழகான வாயிற்படித் தோரணம் செய்வது எப்படி என்பதைப் பார்ப்போமா? செய்வது எளிது செலவும் குறைவு.

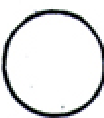
தேவையான பொருட்கள்:

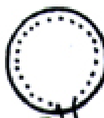
1. பால் கவர்கள் — 28,
2. பெரிய பால் டப்பா மூடி — 1,
3. பிளேடு — 1,
4. வெள்ளை நூல்கண்டு, ஊசி — 1,
5. கலர் சம்கிகள் — 100 கிராம்,
6. தங்கக் கலர் மணிகள் — 15.

செய்யும் விதம்:

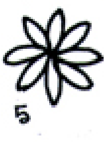
முதலில் பால் கவர்களை ஒவ்வொன்றாக எடுத்து பால் டப்பா மூடியை அதன் மேல் வைத்து வட்டமாகக் கத்தரிக்கவும். (படம் 1).

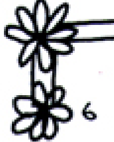

படம்-1


2

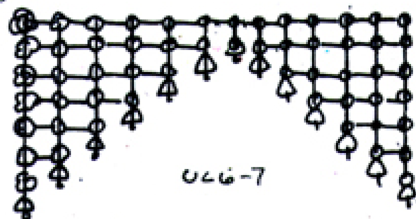

3


படம்-4


5


6

பின்னர் கத்தரித்து வைத்த அத்தனை வட்டங்களையும் (படம் 2) சிறிது சோப்புத் தூள் கலந்த நீரில் போட்டு அலசி எடுக்கவும். அதிலுள்ள பால் மணம் நீங்கும். அதன் பிறகு வட்டத்தின் ஓரத்தைத் தைக்க வேண்டும். (படம் 3) தைக்க ஆரம்பித்த நுனி முடிச்சு இட்டு முழு வட்டத்தையும் தைத்தவுடன் (தைக்க ஆரம்பித்த நுனி, முடிச்சு) ஆகிய இரண்டையும் சேர்த்து இழுத்தால் (படம் 4). ஒரு பூ மாதிரியான டிசைன் கிடைக்கும் (படம் 5). இது போல் 52 வட்டங்களையும் 52 பூக்களாக்க வேண்டும்.


படம்-7

இப்பொழுது கலர் சம்கிகளை வைத்து ஒவ்வொரு பூவையும் இணைத்துத் தைக்க வேண்டும் (படம் 6). ஒன்றன் கீழ் ஒன்றாக சேர்த்து ஒரு வரிசைக்கு 7 பூக்கள் என சம்கி தைத்து விட்டு பக்கவாட்டிலும் ஒன்றை இணைத்து அதில் 6 பூக்கள் இணைத்தல் வேண்டும். அதாவது 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 என வரிசைப்படுத்த வேண்டும். அடியில் தங்கக் கலர் மணியை இணைக்க வேண்டும். (படம் 7).

இரண்டு பக்க மூலைகளிலும் வட்டத்தைக் கத்தரித்த பின்னர் இருக்கும் ஓரிரண்டு பீஸை இணைத்து வார்போல் செய்து பூக்களுடன் இணைத்து விட்டால் மாட்டுவதற்கு சுலபம்.

— சா. ஜெயஸ்ரீ.

திருமண மலர்

மணமகள் தேவை

• Alliance from good looking, fair, slim Graduate Iyer Girl for Bombay based Palghat Post-Graduate Iyer 31/164 cms, Suddha Jathakam, Thiruvathirai, Sankrithi Brahacharanam. Sub sect acceptable. Send horoscope/details to Box No 1075.

• ஐயர், பிரஹசரணம், ஆத்ரேய கோத்திரம், 39/2500/5'9" பூராடம், பி. காம்., நல்ல நிறுவனத்தில் வேலையிலுள்ள பையனுக்கு. குடும்பப்பாங்கான, பட்டதாரி வயது 28 — 33, வேலை உள்ள/வேலை இல்லாத பெண் தேவை. டைப் ரைட்டிங், டிடிபி இருந்தால் மிகவும் நல்லது. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களை அனுப்பவும். உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண்: 1076.

• சென்னையில் சொந்த வீடு, பி.எஸ்.ஸி., 33 வயது. மத்திய அரசாங்க சம்பளம் ரூ. 2500/— வில்லங்கமில்லாத விவாகரத்து பெற்ற, குழந்தைகள் எதுவும் இல்லாத முதலியார் மணமகனுக்கு, மறு தாரமாக, வேலைக்குச் செல்லும்/வேலையில்லாத படித்த மணமகள் தேவை. வரதட்சணையற்ற எளிய திருமணம். ஜாதி பேதமில்லை. நல்ல நடத்தையுள்ள, அழகான, ஏழைக் குடும்பத்து பெண்ணாக இருந்தாலும் பரவாயில்லை. பெட்டி எண்: 1085.

• செங்குந்த முதலியார், B.E. Mech. Engg., 5'4", 32 வயது. நல்ல தோற்றம், சவூதி அரேபியாவில் வேலை பார்க்கும் பொறியாளருக்கு. நல்ல குணமான பட்டதாரியான அழகான மணப்பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 1086.

• இந்து அகமுடையார் பிள்ளை (முக்குலத்தோர்) கேட்டை நட்சத்திரம், டில்லியில் மத்திய அரசு பணியில் இன்ஜினியராக இருக்கும் பி.ஈ., படித்த, வயது 28, உயரம் 157 செ.மீ., சிவப்பு நிறம், மாதச் சம்பளம் ரூ. 3300/— பெறும் பையனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த அழகும், குணமும் உள்ள பட்டதாரி பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 1087.

• Wanted good looking, home loving graduate girl below 26 from decent family for only son of retired company executive. Boy employed in Nationalised Bank as clerk. Vadama/Srivatsava/Makam aged 30 to Box No. 1088.

• Wanted Iyer girl for Vadama Chithirai Kanwagothra boy 32/5'6"/2500. Junior Engineer in Government undertaking, Bhopal sub sect no bar. Reply with horoscope family details to Box No.1089

• Alliance invited for Palghat Iyer boy. BSc/29/167/3500p.m. executive from preferably employed graduate girls. Star Revathi, Astasahasram apply with horoscope early marriage to Box No.1090

• Wanted an educated homely good looking bride from Tirunelveli Saiva Vellalah for an Air Force Personnel belonging to a reputed family presently employed at Delhi 26/178 medium complexed Mirugahisam. Drawing more than 2000/- Apply with horoscope to Box No.1091

• Wanted suitable brides for Telugu Brahmin groom, Konaseema, Bharadwaja Gothram 30 years SSLC well employed 1200/- p.m. Reply Box No.1092

• Alliance for Madhwa widower 42 with eight year son, modest income, from broad minded Non-Viswamithra bride/widow without encumberances employed at Madras. Other Brahmins acceptable. Reply to Box No.1093

• 24 வயதுள்ள கன்னட பிராமணர், கௌசிக கோத்திரம், விசாக நட்சத்திரம் உள்ள பத்தாவது வரை படித்த மணமகனுக்கு பெண் தேவை. திருமணம் சிக்கனமாகச் செய்யலாம். வரனுக்கு வேலைக்கு ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும். பெட்டி எண்: 1094.

• வடகலை அய்யங்கார், கௌசிக கோத்திரம், சித்திரை, பி.காம்., ஏர்லைன்ஸில், கிளார்க்காக பம்பாயில் பணிபுரியும், 37/5'11"/ரூ.2500 வரனுக்கு. அழகுள்ள, நல்ல வேலையில் இருக்கும் ஐயர்/ஐயங்கார் மணமகள் தேவை. ஜாதகம் முக்கியமில்லை. பம்பாயிலேயே வேலை பார்க்கும் வரனாக இருந்தால் நல்லது. பெட்டி எண்: 1095.

• சிவ கோத்ரம், சைவ வெள்ளாள பிள்ளை வகுப்பைச் சேர்ந்த நல்ல குணமும், அழகும், குடும்பப் பொறுப்பும், +2 படித்த 20—22 வயதுக்குள் உள்ள மணமகள்கள், இதே இன அரசு வேலையிலுள்ள, நல்ல தகுதிகளையுடைய 29/பி.எஸ்.சி./176 செ.மீ மற்றும் 26/165 செ.மீ/எச்.எஸ்.சி. பையன்களுக்கு தேவை. ஜாதகம் மற்ற விபரங்களுடன் பெற்றோர்கள் மூலம் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 1096.

• இந்து, சோழிய வேளாளர், வயது 31, ஐ. டி. ஐ., சென்னையில் தனியார் நிறுவனப் பணி, சம்பளம் ரூ. 2500/— பெறும் மணமகனுக்கு இதே இனத்தில் மத்திய, மாநில அரசில் பணிபுரியும் பெண் தேவை. உட்பிரிவுகளும் பாதகமில்லை.
பெட்டி எண்: 1097.

• Alliance for Solia Vellala groom 37, bachelor Central Govt class one officer, Madras drawing Rs.5200 from same community. No dowry. Reply with horoscope to Box No. 1098.

• தமிழ் ஐயர் பிரஹசரணம், சங்கிருதி கோத்திரம், பூச நட்சத்திரம், வயது 33, எம். எஸ்ஸி. பட்டதாரி, பம்பாயில் நல்ல வேலை. 5'5" உயரம், பையனுக்கு ஓரளவு படித்த, குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 1099.

• ரூ. 1400/— வருமானமுள்ள, 29 வயது பட்டதாரி வாலிபருக்கு. கௌசிக கோத்திரமல்லாத, வடமாள், பிரிவைச் சேர்ந்த தெய்வ பக்தியும், குடும்பப் பாங்கும் உள்ள பெண் தேவை. விவாஹம்

சிறப்பாகச் செய்து தர வேண்டும். வரதட்சிணை வேண்டாம். பெட்டி எண்: 1100.

• பலிஜ நாயுடு. தேசிய வங்கியில் பணிபுரியும் எம். ஏ. படித்த. உத்திராட நட்சத்திரமுள்ள இளைஞருக்கு (28) ஏற்ற படித்த நற்குணமுள்ள மணமகளின் பெற்றோர்கள் திருமணத் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண்: 1101.

• கோவையில் தமிழக அரசில் ரூ. 1500/— சம்பளத்தில் பணிபுரியும், சிவந்த, அழகான, 33 வயதுடைய, சேர்வை இனத்தைச் சேர்ந்த ஓரளவு வசதி உள்ள வாலிபருக்கு சிவந்த, அழகான, ஓரளவு வசதி உள்ள பெண் தேவை. ஜாதி மற்றும் விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 1102.

• Wanted suitably employed Iyer girl for Vadama, Srivatsa, star Moolam, boy employed at Bombay (Bank service) aged 24. Girl should be employed at Bombay or transferable to Bombay. Reply to Box No.1103

• Alliance invited immediately from respectable Vadama, non-Srivatsa Gothram girl around 30 years (graduate preferred) for a boy 35 years Public Sector executive based at Pune drawing decent salary. To Box No.1104

• Alliance invited for Palghat Vadamal Iyer bachelor aged 45 at Madras, Rs.1000/- p.m. Pre degree, Vathoola Gothram Uttratathi no encumbrances from working Iyer girls at Madras. Simple marriage. Reply with details to Box No.1105

• Alliance invited for Tamil Yadhava Doctorate boy of respectable family serving as Research Associate in Annamalai University aged 34 years, height 170cms salary Rs.2700 plus allowances with brilliant Academic Record. Please reply with horoscope, and other details of the bride in the first instance to Box No.1106

• பலிஜா நாயுடு வகுப்பைச் சேர்ந்த எம். எஸ்ஸி. படித்த பையன், திருவோணம், வயது 31. சென்னைத் தொலைபேசியில் பணி, மாதச் சம்பளம் ரூ. 2000/— சென்னையிலேயே பி. எட் தகுதி பெற்று ஆசிரியை வேலை செய்யும் பெண் தேவை. அல்லது வங்கியில் வேலை செய்யும் பெண் பரவாயில்லை. 26 வயதிற்குள் வேண்டும். பெட்டி எண்: 1107.

• காசியப கோத்திரம், வயது 31. உத்திராடம், செவ்வாய் தோஷம், சென்னை தியாகராய நகரில் வியாபாரம் மாத வருமானம் ரூ. 3500/— ரொக்கம் + நகை 5 லட்சம் வரை. எஸ். எஸ். எல். சி. படித்த அய்யருக்கு. குடும்பப்பாங்கான லட்சணமுள்ள, நன்கு படித்த பெண் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். வரதட்சணை முக்கியம் இல்லை. பெட்டி எண்: 1108.

• தொண்டை மண்டல முதலியார் வகுப்பைச் சார்ந்த 29 வயது. உயரம் 5'9" பி. காம் படித்து மத்திய அரசு அலுவலகத்தில் ரூ. 1700/— சம்பளம் பெறும் மணமகனுக்கு அதே இனத்தைச் சார்ந்த வேலையில் உள்ள நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 1109.

• வட இந்திய நகரொன்றில், தமிழகத்துக்கு மாற்றலாகத் தக்க மத்திய அரசுப்பணியில், ரூ. 2000/ சம்பாதிக்கும் முதுகலைப் பட்டதாரி, 31 வயது, விஸ்வாமித்திர கோத்திரம், வடமாள் இளைஞருக்கு, 26 வயதுக்குள், மிக லட்சணமான, குடும்பப்பாங்கான, ஆசிரியை/பத்திரிகையாளர் அல்லது வேலைக்குச் செல்லாத, கலையுள்ளம் கொண்ட, ஏழை/மத்திய தரக் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த ஐயர் பெண் தேவை. இசையில் தேர்ச்சி விரும்பத்தக்கது. ஜாதகம் optional. பெட்டி எண்: 1110.

• வடமாள், ஐயர், பட்டதாரி, சென்னையில் மத்திய அரசில் மாதம் ரூ. 2300/— சம்பளமுள்ள சொந்த வீடும், ரூ. 50,000 — க்கு மேல் சொத்தும் உள்ள, கால் சற்று ஊனமுள்ள 31 வயதுப் பையனுக்கு. குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. நியாயமான காரணங்களுக்காகச் சட்டப்படி விலங்கமில்லாமல் விவாகரத்தானவர். ஓர் ஆண் குழந்தை உள்ளது. பெட்டி எண்: 1111.

• படிப்பு பி. காம், அரசுப் பணியில் உள்ள 5'3" உயரமுள்ள ஜாதி மதம் வரதட்சணை கருதாத 27 வயதுடைய மணமகனுக்கு +2க்கு மேல் படித்த அல்லது ஆசிரியை பணியிலுள்ள சைவர்கள் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1112.

• வன்னிய குலக்ஷத்திரியா, மாநில அரசு பணி, ரூ. 1800/— பி. எஸ்ஸி., 30 வயது, உயரம் 5'11" இளைஞருக்கு படித்த வேலையிலுள்ள/வேலையில்லாத அதே இனத்தில் நல்ல தோற்றம், குணம் கொண்ட குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1113.

• Wanted a fair, slim (at least 5' to 5'3") Graduate, Kerala Iyer non-Koushika Girl upto 28 years age for a post Graduate boy working in a Public Sector Bank in Delhi, 34 years/5'4½"/ Rs. 3500/- p. m. Correspond with family details and horoscope and horoscope to Box No. 1114.

• Alliance for Agamudaiya Mudaliyar boy, only son, Engineering qualified, propertied, employed in Central Govt. 27/180. From graduate girl soft natured, tall, slim and good looking below 24 years. Parents of similar status of same caste/ Arcot Mudaliyar, Pillai. Contact with horoscope to Box No.1115

• Vellala Pillai graduate Mirgaseersam, 32/179/3000, private firm propertied seeks Postgraduate/employed Girl from South/ North India. White complexioned beautiful alliance need contact Parvathy, 51 Neela Cottage, Ganapathy Nagar, Nagercoil - 629 002

• Wanted Non-Haritha girl for Smartha, Ashtasahasram, Thiruvonam graduate boy Accountant in Private firm 31/1000, subsect no bar. He is last boy and all others well settled. Reply to Box No.1116.

• Wanted virgin 18/22 beautiful, slim, healthy, suitable Government/Nationalised Bank employee having all qualities for very fair Central Government employee graduate 25/60/163/ 1600 Hindu Vellala Pillai Non-vegetarian. Apply with horoscope details to Box No.1117

• Alliance invited for boy of Sankrithi Gothram, Moolam, Brahacharanam 33/165cms/ L&T/4000 p.m. B.Sc., (L.L.B.) own house at Bombay from brides (preferably employed but not must). Vadamal no bar. Reply to Box No.1118

• Wanted broadminded good looking home loving girl unemployed/employed for widower Brahmin boy, graduate, Nationalised Bank employee 39/ 165/3500. Simple marriage widows, divorcees can apply. Sub Caste no bar. Reply to Box No. 1119.

• வடமாள், ஆத்ரேய கோத்திரம், அனுஷ நட்சத்திரம், ஸ்டேட் வங்கியில் பணிபுரியும் 30 வயது (உயரம் 173 செ. மீ./சம்பளம் ரூ. 1800/—) வரனுக்கு பாங்க்/இன்ஷூரன்ஸில் பணிபுரியும்

பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண்: 1120.

* தேசிய மயமாக்கப்பட்டுள்ள, வங்கியில் காசாளராகப் பணிபுரியும்வடமாள்,கௌண்டின்யகோத்திரம், பூராடம், 33/168/2500/— மணமகனுக்கு மத்திய, மாநில, பொதுத் துறை நிறுவனம், வங்கிகள் ஆகியவற்றில் நிரந்தரமாகப் பணியாற்றும் மணமகள் தேவை. மூலம் நட்சத்திரமுடைய பெண்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1121.

* சோழிய வேளாள வகுப்பைச் சேர்ந்த சைவப் பழக்கமுள்ள, வசதியான, பொறியியல் பட்டதாரி மாதம் ரூ. 3600/— சம்பளத்திலுள்ள 25 வயதுள்ள வரனுக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த தகுந்த மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 1122.

* விவாகரத்தான 35 வயது வாலிபருக்கு (சோழிய வேளாளர் — மாதம் சுமார் 2000/— சம்பளம் வாங்கும், அரசு அலுவலர், சிவப்பான, நல்ல பர்சனாலிடி, நல்ல குடும்பத்து (சோழிய வேளாளர்) படித்த, லட்சணமான, அந்தஸ்தும் வசதியும் உள்ள பெண் தேவை. விரைவில் எளிய திருமணம். பெட்டி எண்: 1123.

* Alliance invited for Iyer Boy, Koundinya Makam, Suddhajathaka fair Graduate employed as Computer Programmer settled at Coimbatore. Only son own house and poorviga property 28/180cms Teetotaller. Status upper Middle class. Apply to Box No. 1124.

* கோவை நகரில், வியாபாரத் துறையில் முன்னணியில் விளங்கும் அகமுடையார் இனத்தைச் சார்ந்த 29 வயதுடைய (உயரம் 5'3'') மணமகனுக்கு அதே இனத்தைச் சார்ந்த செல்வச் செழிப்பும் சிறப்பு மிக்க குடும்பத்திலிருந்து படித்த, லட்சணமான மணமகள் தேவை. விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். தபால் பெட்டி எண்: 2740. கோயம்புத்தூர் — 641011.



மணமகன் தேவை

* வயது 20, உயரம் 5 அடி 3 அங்குலம், நிறம், நடுத்தரம், கல்வி, பள்ளி இறுதி நிலை. தையல்பயிற்சியும் குடும்பப்பாங்கும் அமைந்துள்ள சாதாரண நடுத்தரக் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த முதலியார் வகுப்புப் பெண்ணுக்கு குணநலமும் கல்வி அறிவும் நிரந்தர வருவாயும் அமையப் பெற்ற மணமகன் தேவை. உட்பிரிவினரும் தொடர்பு கொள்ளலாம். பெட்டி எண்: 2069.

* வடமாள் கௌசிககோத்திரம், பூரம், 36 வயது சிவப்பு நிறம், ஜபல்பூரில் பத்தாவது பாஸ் செய்த அடக்கமும் தெய்வ பக்தியுமுள்ள குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்குத் தகுந்த வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். தாரமிழந்தவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 2070.

* வடகலை ஐயங்கார், கௌசிக கோத்திரம், ரேவதி நட்சத்திரம், 31/135, தனியார் நிறுவனம், திருச்சி ரூ. 500/— மாத வருமானம், சிவந்த நிறமுள்ள பெண்ணிற்கு மணமகன் தேவை. நான்கு சகோதரிகள் ஒரு சகோதரனுக்கும் திருமணமாகி விட்டது. தென்கலையும் சம்மதமே! பெட்டி எண்: 2078.

* விசாகம், சங்கிருதி கோத்திரம், பிரஹசரணம், 28/160/1700/— பி. காம், கல்கத்தாவில் மாற்றல் இல்லாத வேலையில் இருக்கும் நற்குண குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு பட்டம் பெற்று நல்ல வேலையில் உள்ளவரன் ஜாதகத்துடன் குடும்ப முழு விவரத்துடன் அணுகவும். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 2079.

* மதுரை அருகில் வேலைபார்க்கும், 29 வயது, இந்து, நாடார், பி.காம்., 5¼ அடி, குடும்பப்பாங்கும், நல்ல தோற்றமும், தெய்வ நம்பிக்கையும் நிறைந்த பெண்ணிற்கு, நல்ல குணமுடைய மணமகன் தேவை. முழு விபரம், ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 2080.

* Palghat Nair girl 23/140 slim parents settled in Tamil Nadu. Financially sound seeks alliance from suitable groom. Parents may reply with horoscope. Reply Box No.2081

* Alliance invited for well accomplished beautiful Kerala Divorcees, and widowers without encumberance no bar. Reply with horoscopes and family details to Box No. 2082.

* Alliance invited from Telugu/Tamil Brahmin parents of boys for Telugu Mulakanadu Girl Haridha Uthiram 33 years slim medium complexion 5'1'' AMIETE Scientists DRDE Central Govt. Salary Rs.3200/- Contact with horoscope, family details to Box No.2083

* Bride groom (preferably from Lucknow) for Tamil Naidu bride (29/142) Thiruvathirai star, Mithuna rashi, Tula Lagnam, intermediate, slim, good looking cheerful, industrious, presently employed typist/clerk Lucknow Private Chemical Factory. Write with full details family & monthly income to Box No.2084

* Suitable match for Kaundinya Gothram Smartha Keralite Vadama Iyer girl Moolam 1st paadam 24 years 5'.5'' fair healthy good looking accomplished in home management M.Sc., employed as Lecturer in Bangalore. Horoscope to Box No.2085

* Wanted broad minded Brahmin bridegrooms between 35 to 42 years employed in Public Sector/Central/State/Banks employed from Bangalore/transferable to Bangalore for a Vadama Kowsika Punarpoosam Virgin divorcee (legally) aged 35, lecturer M.Sc., in Govt College to Box No.2086

* Alliance from employed or well settled Hindu Tamil Vegetarian groom for graduate girl age 28 height 165cms. Fair homely type, trained in Brahminical traditions and customs. Parents Vellalar/Brahmin inter caste. Reply to Box No.2087

* Alliance for 28 years Vadama Ayilyam Srivatsa bright beautiful Postgraduate girl. Willing to earn after marriage if desired. Domestically well trained decent marriage to Box No.2088

* நல்ல சிவப்பான, ஒல்லியான அழகுள்ள, கிறிஸ்துவ நாடார் பெண், 29 வயது, உயரம் ஐந்தரை அடி, எம்.ஏ.,பி.எட்., அரசு ஆசிரியைப் பணி, அதே இனத்தைச் சேர்ந்த அரசு/அரசு ஏற்றுள்ள நிறுவனங்களில் நிரந்தரப் பணியிலுள்ள சம அந்தஸ்

திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்யக் கட்டணம் ரூ. 50/—. தொகையை, 'மங்கையர் மலர்' என்ற பெயருக்குச் சென்னையில் உள்ள ஏதாவது ஒரு வங்கியில் மாற்றக் கூடிய MICR டிமாண்ட் டிராப்டாக அனுப்ப வேண்டும். அல்லது மணியார்டர் மூலமாக அனுப்பலாம். போஸ்டல் ஆர்டர் ஒத்துக் கொள்வதில்லை. ஒரு விளம்பரத்தில் ஒரு வரனுக்கு 30 வார்த்தைகளுக்குள் விவரங்கள் தரவேண்டும். திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்பவர்களின் விலாசங்களைக் கொடுப்பதற்கில்லை. விளம்பரங்களுக்குப் பதில் அனுப்புபவர்கள், "விளம்பரதாரர் பெட்டி எண்...... C/o. மங்கையர் மலர், கிண்டி, சென்னை — 600 032 என்ற விலாசத்திற்கு அனுப்ப வேண்டும். தனிப்பட்ட கடிதப் போக்குவரத்து கிடையாது.

துள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 2089.

* அய்யங்கார், வடகலை கௌண்டின்ய கோத்திரம், அனுஷம் நட்சத்திரம், 35/150 செ.மீ. பி.காம்., தமிழ்நாடு கவர்ன்மெண்டில் உத்தியோகம் பார்க்கும் பெண்ணிற்கு பட்டதாரியும் நிரந்தர வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. விவாகம் சீக்கிரம் நன்றாக செய்யப்படும். ஜாதகம் குடும்ப விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 2090.

* வடமாள், வாதூல கோத்ரம், சிவப்பு, அழகு 5'3", எஸ்.எஸ்.எல்.சி., வேலை இல்லை. ஏழைப் பெண்ணுக்கு வரன் தேவை. வயதான பெற்றோர். சிக்கனத் திருமணம். உட்பிரிவு, வேலையில் உள்ள மனநோய் குணமானவர்/தாரமிழந்தவர் பரவாயில்லை. உடன் திருமணம். பெட்டி எண் 2091.

* நடுத்தர குடும்பத்தைச் சேர்ந்த 33 வயதுள்ள வடமாள். எஸ்.எஸ்.எல்.சி., வரை படித்த குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு வரன் தேவை. தாரமிழந்தவர்களும், விவாகரத்து பெற்றவராயினும், உட்பிரிவுகளும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 2092.

* வடகலை ஆத்ரேய கோத்ரம், பூச நட்சத்திரம், 26 வயது 150 செ.மீ., உயரம் எஸ்.எஸ்.எல்.சி., படித்த டைப்ரைட்டிங் பாஸ் செய்துள்ள குடும்பப்பாங்கான, சென்னையில் தனியார் கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும் மாநிறமான பெண்ணிற்கு தகுந்த வரன் தேவை. நிரந்தர வேலையில் உள்ளவர்கள் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். மூத்த சகோதரி திருமணமானவர். இரண்டாவது சகோதரிக்கு தற்போது திருமணத்தில் விருப்பமில்லை. பெட்டி எண்: 2093.

* சோழிய வெள்ளாளர் இந்து (அசைவம்) இனத்தைச் சேர்ந்த 27 வயது நிரம்பிய மாநிறம் உள்ள 10—ம் வகுப்பு வரை படித்து குடும்ப வேலையில் தேர்ந்த பெண்ணுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 2094.

* தமிழக அரசில் பணிபுரியும், கன்னியாகுமரி மாவட்டம், இந்து தாழ்த்தப்பட்டோர் இனத்தைச் சேர்ந்த, 30/160/1000 வருமானமுள்ள நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பெண்ணிற்கு 35 வயதிற்குள், மாநில, மத்திய அரசு, இரயில்வே மற்றும் வங்கி அலுவலர் தேவை. சிக்கன சீர்திருத்தத் திருமணம். இந்து உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண்: 2095.

* சௌராஷ்டிரக் குலம், வயது 32, கேட்டை நட்சத்திரம், நல்ல உயர்ந்த குடும்பப்பாங்கான பட்டதாரிப் பெண்ணுக்கு அதே குலத்தைச் சேர்ந்த நல்ல குணமுடைய, படித்த, உத்தியோகத்திலுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 2096.

* சௌராஷ்டிரா குலம், மௌத்கல்ய கோத்திரம், வயது 29, 1—ம் பாதம், ஆயில்யம் நட்சத்திரம், எஸ்.எஸ்.எல்.சி., வரை படித்த நல்ல நிறமுடைய பெண்ணிற்கு அதே குலத்தைச் சேர்ந்த உத்தியோகம் அல்லது தொழில் செய்யும் வரன் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விவரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 2097.

* சென்னை உயர்நிலைப் பள்ளியில் பி. ஏ. பி. எட்., வயது 36, பாரத்வாஜ கோத்திரம், திருவாதிரை 4 — ஆம் பாதம், தென்கலை ஐயங்கார் பெண்ணிற்கு, அதே இனத்தில் பையன் தேவை. எம். சீனுவாசன், 26-E/1, பட்டேல் தெரு, தென்பாதி, சீர்காழி — 609 111.

* சிவ கோத்ரம், சைவ வெள்ளாள பிள்ளையினத்தைச் சேர்ந்த நல்ல குணமும், அழகும், குடும்பப் பொறுப்புள்ள எஸ்.எஸ்.எல்.சி., டைப்பில் ஹையர், டேட்டா என்ட்ரி ஆபரேட்டர் டிப்ளமோ, 155 செ.மீ., 22 வயது பெண்ணுக்கு இதே இன, சென்னையில் அரசு வேலையில் உள்ள 30 வயதிற்குட்பட்ட நல்ல குணமும், பொறுப்பும் மிக்க, படித்த மணமகன் தேவை. பெற்றோர்கள் ஜாதகம் முதலிய விபரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 2098.

* பிரஹசரணம், ஹரித கோத்திரம், ரோஹிணி, 145 செ. மீ., 30½ வயது, எஸ். எஸ். எல். சி. ஃபெயில், மாநிறம், தலைவலி மூக்குக் கண்ணாடி எப்போதாவது அணியும், ஏழை, வைதீக, குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு மத்திய/மாநில/நிரந்தர வருமானமுள்ள வேலையில் இருக்கும் 155 செ.மீ. உயரம் உள்ள வரன் தேவை. 38—40 வயதுள்ள, மனைவியை இழந்த, குழந்தை இல்லாதவர்களும் பரவாயில்லை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 2099.

* இந்துபள்ளர் இனம், 24 வயது, மாநிறம், 8 — ஆம் வகுப்பு, ஒரே பெண், நடுத்தரக் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பெண்ணிற்கு அதே இன, உத்தியோகத்திலுள்ள மணமகன் தேவை. பெண் நெல்லை மாவட்டம், பெண்ணின் அண்ணன் இஞ்சினியர். ஜாதகம் மற்றும் விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 2100.

* Alliance invited for Kousika Vadamal Tiruvonam (28 years) Kerala homely Iyer girl, passed upto class VIII. Write to Box No.2101

* Alliance for Tamilian Iyer girl 38/156/4000 star Avittam. Chemistry Doctorate Govt. Scientist. To Box No.2102

* Proposals are invited from parents of non Naithrabakasyaba grooms age upto 30 employed well settled for Tirunelveli Vadamal graduate bride 22 years star Purattathy height 5'3". Reply to Box No.2103

• Alliance invited from Tamil Iyer boys, (any sub-sect), well settled graduates/Professionals for Delhi employed Iyer graduate girl 23/152cms, Hastham, Srivatsa Gothram Ashtasahasram, qualified, secratarial practice with knowledge of PC. Reply to Box No. 2104.

• Wanted alliance for Hyderabad based Smartha, Vadamal, Bharadwaja, graduate girl 27/5'4"/Ayilyam (4th padam) fair Hindi typewriting passed well trained in domestic duties, employed in a school as clerk. Suitable employed boys less than 33 years. Contact with family details to Box No.2105

• Alliance invited from parents of grooms engineer/Computer science/Chartered Accountants for girl Vadama Kousika Purattathi medium complexion 23/160 completing masters Operations Research may please give family details and horoscope to Box No.2106

• வன்னிய குல க்ஷத்திரியர், வயது 29, எஸ். எஸ். எல். சி. படித்த, தையற்கலையில் தேர்வு பெற்ற பெண்ணிற்கு நன்கு படித்த நல்ல வேலையில் (அரசு/தனியார்) உள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 2107.

• பாரத்வாஜ கோத்திரம், வடகலை, எஸ். எஸ். எல். சி. மற்றும் ஹிந்தி பிரவீண் பாஸ் செய்த 36 வயது முடிந்த பெண்ணிற்கு மணமகன் தேவை. மத்திய மாநில அரசு உத்தியோகம் அல்லது வங்கி போன்ற நிரந்தர உத்தியோகத்தில் உள்ள வரன் தேவை. தென்கலையும் ஏற்றுக் கொள்ளப்படும். பெட்டி எண்: 2108.

• துளுவ வேளாள சைவ முதலியார் உத்திரட்டாதி நட்சத்திரம், வயது 21/உயரம் 155 செ. மீ./படிப்பு + 2 ஆங்கிலம் தட்டச்சில் தேர்ச்சி பெற்ற அழகான, நல்ல குணமுள்ள குடும்பப் பெண்ணிற்கு அதே இனத்தில் நல்ல வேலையில் பணிபுரியும் சைவ மணமகன் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 2109.

• சைவ வேளாளர் பிள்ளை, வயது 39, எம். ஏ. படித்து, தனியார் பள்ளியில் வேலை, மாநிறம் உயரம் 5' அடி, வசதியுள்ள பெண்ணிற்கு அரசு நிறுவனத்திலோ, தனியார் நிறுவனத்திலோ வேலை பார்க்கும் 45 வயதுக்குள் உள்ள வெள்ளாளர் வரன் தேவை. மனைவி இழந்தவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 2110.

• பிரஹசரணம், கௌசிககோத்திரம், சுத்த ஜாதகம், 24/5' உயரம், பூராடம், பெங்களூரில் வேலையில் உள்ள ஐயர் பெண்ணிற்கு, நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த 28/30 வயதிற்குள் நல்ல வேலையிலிருக்கும் தகுந்த வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். குடும்ப விவரம் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 2111.

• சோழிய வேளாளர், வயது 25, பி. எஸ்ஸி., நல்ல சிவப்பான அழகிய பெண்ணிற்கு, படித்த நல்ல வேலை (அ) சொந்தத் தொழில் அமைந்துள்ள பட்டதாரி மாப்பிள்ளை தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 2112.

• கவரா பலிஜா நாயுடு, வகுப்பைச் சார்ந்த மாநில அரசில் சென்னையில் பணிபுரியும், வயது 30/150/1100 ஓரளவு வசதியும் உள்ள மணமகளுக்கு அரசாங்கம், பொது நிறுவனங்களில் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: பெட்டி எண்: 2113.

• தெலுங்கு வெலநாடு பிராமணர், கௌசிக கோத்திரம், மிருகசீரிடம், 27 வயது, 5 அடி உயரம், எஸ். எஸ். எல். சி. தட்டச்சு தமிழ் ஆங்கிலம், ஹையர் தேர்ச்சி சிவப்பு நிறமுள்ள குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு மத்திய/மாநில அரசுப் பணி/பேங்க் வேலையில் உள்ள 32 வயதிற்குள் அதே பிரிவில் மணமகன் தேவை. நல்ல முறையில் திருமணம். உட்பிரிவினரும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 2114.

• அகமுடையார் (முக்குலத்தோர்) இனத்தைச் சேர்ந்த திருச்சியில் அரசுக் கல்லூரி அலுவலகத்தில் பணிபுரியும் வயது 26, உயரம் 157 செ. மீ. சிவப்பு நிறம், பட்டதாரிப் பெண்ணுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த தகுந்த மணமகன் தேவை. ஜாதகம், மற்றும் குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 2115.

• ஆதி திராவிடர் இந்து வயது 28, உயரம் 5 அடி, பிளஸ் 2 மற்றும் தட்டெழுத்து ஆங்கிலம், தமிழ் (ஹையர்) தேர்வு பெற்ற மணமகளுக்கு அதே இனத்தில் படித்த அரசு வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை! முழு விவரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 2116.

• ப்ரஹசரணம், கௌண்டின்ய கோத்திரம், அவிட்டம், நட்சத்திரம், வயது 37, எஸ். எஸ். எல். சி., படித்து வீட்டில் உள்ள பிராமண பெண்ணிற்கு நிரந்தர உத்தியோகம் பார்க்கும் மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 2117.

• ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், பூராட நட்சத்திரம், வடமாள் ஐயர், 31 வயது, முதல் வகுப்பு பட்டதாரி ரூ. 1000/—. அழகுள்ள, சங்கீதம், வீணை தேர்ச்சி பெற்ற பெண்ணுக்குத் தகுந்த வரன் தேவை. அரசாங்கம், பாங்கு, எல். ஐ. சி. பிரபல தனியார் கம்பெனி எக்ஸிகியூடிவ்களும். ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 2118.

• செங்குந்த முதலியார் எம். எஸ்ஸி. (விவசாயம்) தமிழ் நாடு வேளாண்மைப் பல்கலைக் கழக உதவிப் பேராசிரியையாகப் பணிபுரியும் 27/165 செ.மீ. ஆயில்யம் 4—ஆம் பாதம், சிவப்பு நிறமுள்ள அழகான பெண்ணுக்கு முதலியார் வகுப்பைச் சேர்ந்த (தமிழ் நாட்டிற்குள் மாற்றுதலுக்கு உட்பட்ட) உயர்கல்வி மற்றும் உத்தியோகத்திலுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 2119.

• Wanted suitable boy for Vadama Atherya Kettai girl 150cms VIII Std., well versed in Domestic and tailoring. Reply to Box No.2120

• Alliance invited from Raju Kshatriya or Brahmin well settled grooms for 26 years, fair, domestically trained God fearing graduate unemployed girl with music knowledge; from Raju Kshatriya (URS) community. Decent terms and marriage promised Kashyapa Gothram, Punarvasu star. Reply to Box No:2121

• தமிழ் ஐயர், வடமாள், கௌசிக கோத்திரம், சதயம், பி.காம்., சி. ஏ. (இறுதி) விணையில் தேர்ச்சியுள்ள 5' 3" 28 வயது பெண்ணிற்கு ஆடிட்டர் என்ஜினியர், டாக்டர் மற்றும் நல்ல உத்தியோகத்திலிருக்கும் வரன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 2122.

• Wanted suitable Senguntha Mudaliar graduate/Diploma holding bridegroom, permanently employed in Government, Industries/Professional for vegetarian, Graduate Girl 26 years/137 cms, fair. Reply with horoscope and full family details to Box No. 2123.

• நல்ல கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும் 28 வயது ஐயர் பெண்ணிற்கு சென்னையில் நிரந்தர வேலையிலுள்ள எந்தப் பிரச்னையும் இல்லாத எளிய திருமணத்தை ஏற்கும் மணமகன் 35 வயதிற்குள் விண்ணப்பிக்கவும். குழந்தையுள்ள தாரம் இழந்தவர்களும்

விவாகரத்து செய்தவர்களும் விண்ணப்பிக்க வேண்டாம். உடல் ஊனமுற்றவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். மனப் பொருத்தம். பெட்டி எண்: 2124.

* பாரத்வாஜ கோத்திரம், வடகலை ஐயங்கார், பூராடம், வயது 23, பி. காம்., படித்துள்ள பெண்ணிற்கு. அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. (உட்பிரிவுகள் சம்மதம்.) பெட்டி எண்: 2125.

* பிராமண வகுப்பைச் சேர்ந்த, பி. எஸ்ஸி. படித்த குடந்தைக்கு அருகில் ஆசிரியை வேலை பார்க்கும் 27 வயதுள்ள பெண்ணிற்கு நிரந்தர அரசு உத்தியோகத்தில் உள்ள மணமகன் தேவை. நட்சத்திரம் அசுவனி, கோத்திரம் ராதித்ரம், உட்பிரிவு சம்மதம். மதுரை, திருச்சி, தஞ்சை ஜில்லா வரன்கள் உத்தமம். பெட்டி எண்: 2126.

* தெலுங்கு யாதவா, 4 — இல் செவ்வாய் (பரிகாரம்), அசுவனி நட்சத்திரம், 23 வயது, பி. காம்., 4' 11'' பெண்ணிற்கு அதே இனத்தில், நல்ல உத்தியோகத்திலுள்ள மணமகன் தேவை. ஒரே பெண், சிறந்த முறையில் திருமணம் செய்து தரப்படும். பெட்டி எண்: 2127.

* பாரத்வாஜ கோத்திரம், அஷ்டசகஸ்ரம், அய்யர், மூலம், வயது 29, உயரம் 5' 2'' எஸ். எஸ். எல். சி., டைப்ரைட்டிங் ஆங்கிலம், தமிழ் ஹையர், சுருக்கெழுத்து லோயர், ஹிந்தி ராஷ்ட்ர பாஷா பாஸ் செய்துள்ள, சென்னையில் தனியார் கம்பெனியில் வேலை செய்யும் பெண்ணுக்கு மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 2128.

* ஐயர், பிரஹசரணம், ஷடமர்ஷண கோத்திரம், மிருகசீரிஷம், 39 வயது, படிப்பு பி. எஸ்ஸி. பி.எட்., உயரம் 5' 4'' மாநிறமுள்ள ஆசிரியர் வேலையில் அனுபவம் உள்ள பெண்ணுக்கு நல்ல வேலையில் உள்ள பையன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் அனுப்பவும். பெட்டி எண்: 2129.

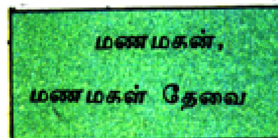
* காஜுலு பலிஜா நாயுடு பரணி நட்சத்திரம், செவ்வாய் தோஷமுள்ள வயது 26, படிப்பு +2, உயரம் 5' 7'' குடும்பப்பாங்கான மாநிறமான பெண்ணிற்கு நல்ல வரன் தேவை. தகப்பனார் இரயில்வே உயர் அதிகாரி. குடும்ப விவரம் ஜாதகக் குறிப்புடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 2130.

* அய்யர், வடமாள், நைத்ருப காசியப கோத்திரம், வயது 29, உயரம் 5' 2'' திருவாதிரை நட்சத்திரம், அரசு மருத்துவமனையில் பணிபுரியும் பெண்ணிற்குத் தகுந்த வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 2131.

* அய்யர், வடமாள், நைத்ருப காசியப கோத்திரம், திருவோணம் நட்சத்திரம் வயது 28 உயரம், 5' 2'' பி. காம். படித்துள்ள, குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு நல்ல வேலையில் உள்ள வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 2132.

* செங்குந்த முதலியார் வயது 31, பி. எஸ்ஸி. பி. எட்., பாண்டிச்சேரி அரசில் ஆசிரியை ரூ. 2300/- அதே இனத்தில் 32 — 35, பட்டம் பெற்று அரசு (அ) தனியார் துறையில் பணிபுரியும் வரன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 2133.

* காசியபம், வடமாள், ஸ்மார்த்தா பிராமணாள், உத்திரம் — 4, எஸ். எஸ். எல். சி., சிவப்பு நிறம், 5' 2'' உயரம், பிறந்த தேதி 26.4.1953, சென்னையில் தனியார் துறையில் மாதச் சம்பளம் ரூ. 500/- உள்ள மணமகளுக்கு, அரசாங்கம் அல்லது தனியார் துறையில் நிரந்தர வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஐயரில் எந்த உட்பிரிவும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 2134.



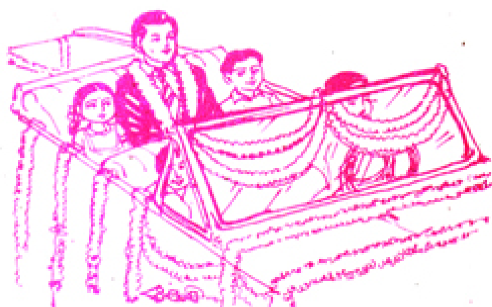
* பெண் கொடுத்துப் பெண் எடுக்க மாத்திரம் திருநெல்வேலி சைவ வேளாளப் பிள்ளை இனத்திலிருந்து உத்திராடம் 27, டி. எம். ஈ. (ஏ எம் ஐ ஈ)/173 செ. மீ., பணி பொதுத் துறை நிறுவனத்தில், பையனுக்கு குடும்பப்பாங்கான +2 படித்த பெண்ணும் மணமகனின் தங்கைக்கு மகம் 22/+2/160 செ. மீ. பொதுத் துறை நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் பையன் தேவை. பெற்றோர்கள் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 3011.

* முதலியார் 29 வயது, அழகான, குடும்பப்பாங்கான தமிழக அரசு பணியில் (தற்சமயம் தற்காலிகமானது) இருக்கும் மணப் பெண்ணுக்கு மணமகன் தேவை. மத்திய அரசு பணி ரூ. 2000 சம்பளம், 27 வயது, பட்டதாரி சகோதரனுக்கும் மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 3012.

* பெங்களூர், செட்டியார் வகுப்பைச் சார்ந்த, நடும்பப் பாங்கான மணமகளுக்கும் (34/5'/எஸ்.எஸ்.எல்.சி.) நல்ல உத்தியோகத்திலுள்ள அவளுடைய சகோதரனுக்கும் (38/5'8''/எஸ்.எஸ்.எல்.சி.) மணமகன்/மணமகள் தேவை. இந்து மதத்தில் எப்பிரிவினரும் தொடர்பு கொள்ளலாம். பெண் கொடுத்து பெண் எடுக்கவும், இரண்டாவது தாரமாக கொடுக்கவும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 3013.

* Mutual or seperate alliance from non Koundinya Telugu Brahmins invited sub caste no bar. No dowry. Boy Visakam 30/1200/PUC/TNEB. Girl Poosam 24/+2 passed. Good looking to Box No.3014

* Suitable Senguntha Mudaliar matches required for son BSc(Eng) 29/178/3200 Senior Engineer in Petroleum Corpn. (public sector) and Daughter convent educated BSc 26/151 wheatish home loving write to Box No.3015



பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட் சார்பாகப் பரதன் அச்சகத்தில் ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று அச்சிட்டு வெளியிடுபவர்: வி. முரளி. துணை ஆசிரியர்: மஞ்சுளா ரமேஷ்.
நிர்வாகக் காரியாலயம்: ரேஸ்கோர்ஸ் சாலை, கிண்டி, சென்னை — 600 032. போன்: 4 3154 3, 4 34 157 4 34 14 5.
ஆண்டுச் சந்தா — உள்நாடு: ரூ. 48/—; வெளிநாடு: கப்பல் தபால் ரூ. 120/—; விமானத் தபால் ரூ. 270/—.
ஆறுமாதச் சந்தா — உள்நாடு: ரூ. 24/—; வெளிநாடு: கப்பல் தபால் ரூ. 60/—; விமானத் தபால் ரூ. 135/—.